

**PEIXOS DE TEMPORADA** Patrocinat per: Andre Comas

Setembre és un mes especial, perquè el canvi de temperatures de mars i oceans s'accelera. Les costes comencen a buidar-se i les èpoques de veda de moltes espècies ha finalitzat. En molts indrets del món finalitza l'estiu i en la resta li donen la benvinguda a la primavera, de qualsevol manera, el peix i marisc de setembre és especial.

Els peixos i mariscs que inicien ara la seva temporada són:

L'Orada un peix que podem trobar tot l'any per què es cria en piscifactoria, però en aquest cas ens referim a l'orada salvatge, que comença ara la seva millor temporada. És un peix molt recomanat per a dietes baixes en calories i un peix que es prepara de moltes maneres.

El peu de Cabra o Percebe és el protagonista entre els mariscs d'aquesta temporada, és ric en vitamina B12 i originari de les costes gallegues, un tresor i a més del seu sabor és un dels aliments més ric en iode, ideal per a dones embarassades i en fases de lactància. És un marisc molt cuitat, i per això només es troba 6 mesos a les llotges, d'altra manera la captura sense control portaria a la seva desaparició.

El congre és un peix allargat, amb cos cilíndric que viu al fons amagat a la sorra o entre les roques de la Mar Mediterrània. És un peix blanc gens gras, similar a una serp de mar o una anguila. És una espècie molt valorada al mercat i els pescadors la cotitzen especialment.

El Pop és un clàssic de la gastronomia espanyola, entre les seves variants la més coneguda és el pop a la gallega, un reclam gastronòmic i turístic, sobretot a Galícia. Mol·lusc cefalòpode conegut arreu del món. S'han localitzat exemplars de gran mida, constituint un model de pesca i captura pels pescadors esportius. Els més grans s'han trobat a Canadà.

Entre els peixos que continuen la seva època i continuen a les llotges destaquen el bonítol, sorell i la sardina que conclou la seva temporada al mes d'Octubre. Continuen essent protagonistes el peix espasa, i entre els mariscs el bou de mar, nècores, cloïssa i gamba gris.

**DESCOMPTES  
CADA DIA****POP A LA GALLEGA**

**Ingredients:** 1 pop (o la meitat), 3 o 4 patates, 1 fulla de llorer, sal grossa, pebre vermell dolç, pebre vermell picant, oli d'oliva.

**Elaboració:** Posem aigua al foc en una olla amb la fulla de llorer i una culleradeta de sal, i quan bulli, hi posem el pop (és millor posar-lo i treure'l dues o tres vegades abans de deixar-lo definitivament). Ha de bullir fins que estigui tou (més o menys 1 hora). Les patates les podem bullir amb el pop (posant-les a l'olla pelades i tallades a rodanxes quan falti uns 20 minuts de cocció del pop) o be bullir-les amb una altra olla amb pell i quan estiguin cuites pelar-les i tallar-les. Disposem les patates en una placa i a sobre hi anem tallant el pop amb unes tisores. Hi posem sal gruixuda, pebre vermell dolç (bastant) i una mica de pebre vermell picant. Ho amanim generosament amb oli d'oliva. Es pot menjar fred o tebi.

**A N D R E U  
C O M A S**



C/ Sala Boadella, 12 - Castellar del Vall   
Tel. 652900812 - [www.andreucomas.com](http://www.andreucomas.com)

**Domicili: 687751883**



## ○ PRODUCTE DEL MES

Patrocinat per: Frescuore

### Les nous

Les nous tenen un valor energètic elevat –100g de nous ens aporten 654 Kcal– i això és perquè el 60% del seu pes són olis, que tot i que són de qualitat, convé no abusar-ne. Així, amb 4-7 nous (uns 30 grams) al dia n'hi ha prou per beneficiar-nos del seu valor nutritiu. A més, el contingut en proteïnes és d'un 18%, similar al de la carn, sempre que les combinem amb algun cereal, ja que són deficitàries en metionina (un dels aminoàcids essencials). Les nous són especialment riques en els nutrients següents:

**Àcids grassos essencials:** les vitamines són uns dels pocs aliments vegetals amb un contingut important d'àcids grassos omega-3, similar al dels peixos blaus. Aquests greixos són importants perquè donen lloc a les prostaglandines (tipus 3), unes substàncies que fluidifiquen la sang, redueixen els nivells de colesterol total en sang i són antitrombòtiques. Per tot això, contribueixen a la bona salut cardiovascular. També contenen àcids grassos omega-6 que donen lloc a les prostaglandines (tipus 1) amb efectes antiagregants, reguladors hormonals i del creixement. Si voleu aprofundir en la importància dels àcids grassos i les funcions de les prostaglandines

**Vitamina E:** les nous són una bona font d'aquest potent antioxidant, que actua protegint-nos dels radicals lliures i, per tant, amb efecte antienvelliment, així com reductor del colesterol.

**Vitamines del grup B i lecitina:** especialment vitamines B1, B2, B3 i especialment de B6. Totes intervenen en els processos d'assimilació dels nutrients energètics (hidrats de carboni, greixos i proteïnes) essencials per al bon funcionament del sistema nerviós. Aquestes vitamines també són importants per a la formació de glòbuls vermells, la síntesi de material genètic i la producció d'hormones sexuals. La lecitina és una substància present en la membrana de totes les nostres cèl·lules. Sembla que millora el rendiment intel·lectual.

**Oligoelements:** es tracta d'aquells elements que són imprescindibles per al bon funcionament del nostre organisme però que es necessiten en molt poca quantitat.

**Courea:** forma part de tots els teixits del cos. Fomenta la formació dels glòbuls vermells i de l'hemoglobina.

**Manganès:** és un activador molt important de les reaccions del nostre metabolisme, especialment de la fabricació de proteïnes i d'àcids grassos.

Bona Festa Major !!



**Zinc:** és un oligoelement molt important en el metabolisme de les hormones, especialment les sexuals, a més de ser essencial per al bon estat de la pell, ungles i cabells.



Els dimecres  
5 % de descompte

frescuore® Servei a domicili  
FRESCOS CADA DIA Tel. 665787020  
Mònica Vich  
C/ Sala Boadella, 12 - Castellar del Vallès