

CUINA

Tot aprofitant que es parla molt de la intoxicació massiva produïda per els músculs, m'agradaria donar a conèixer uns detalls sobre aquest producte, bastan desconeguts.

Tan alt és el seu valor alimentici, que els científics de la Universitat americana de Harvard, no han dubtat en considerar-lo com la carn més abundant, més nutritiva i més barata del regne animal.

Quan tant escassegen les proteïnes i vitamines, en la nostra alimentació, un producte tan barat, com bo, és capaç de solucionar completament la nostra dieta alimentícia.

La carn del músculo és tan ben considerada en la nostra nutritiva quasibé com la vedella, tan ben considerada en la nostra gastronomia. El seu valor nutritiu i energètic és superior a molts productes càrnics i pràcticament major a tots els aliments marins.

Per a fer una comparació es pot dir que:

8 músculs equivalen a:
70 gr. de carn de pollastre o vedella o a 110 gr. de carn de bou o a 170 gr. de llet sense descremar.

Per altra cantó cada Kg. de músculs porta solament de 10 a 20 gr. de matèria grassa.

Porta a més a més totes les vitamines fonamentals:

la carn de 10 músculs té tanta vitamina A com una taronja o tanta vitamina B com un rovell d'ou.

Solament 6 músculs porten la vitamina C que porta una llimona, i quatre unitats de vitamina D.

Porta també hidrats de carboni, calç, fòsfor, ferro, etc.

En resum, el músculo és un aliment econòmic, gustós i nutritiu.

Per acabar donarem un parell de receptes sobre aquest aliment.

MUSCLOS GRATINATS

Aquesta és una recepta molt senzilla ensems que deliciosa.

S'obren els músculs al vapor i un cop oberts es treu la closca buida. A part farem una bexamel en la qual afegirem un grapat de formatge rallat i un parell de rovells d'ou que li donaran certa consistència.

Amb aquesta salsa farem els músculs, els cobrirem de formatge ratllat i una mica de mantega i els deixem coure al forn.

La mateixa operació en fred es pot fer amb mahonesa, romesc, salsa de tomàquet, etc.

MUSCLOS NÚRIA

Els músculs oberts al vapor i treu la mitja closca. A part es fregiran 4 dents d'all, una ceba i 100 gr. de cogombres en vinagre tot tallat ben fi. A part es farà una picada al morter amb dues dents d'all i dotze ametlles, una mica de safrà, julivert i una mica de farina; una vegada estigui ben aixefat es barrejarà amb la ceba i els cogombres, es posarà a punt de sal, s'hi afegirà unes gotes de conyac, unes gotes de llimona i una mica d'absenta es pesa la salsa damunt dels músculs i ja es pot servir.

Quico BRUGUES

.... i a les nits,



**LES
PEL
MA**

pub