



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

Gamba de Sóller (Aristeus antennatus)

Aquest producte tan estimat es tracta d'un crustaci de l'ordre dels decàpodes, anomenats així pels seus 5 parells de cames. El mateix ordre al qual pertanyen, també, les llagostes, els escamarlans i els crancs.

Si no tenim clar si es tracta de la gamba de Sóller o no, és relativament fàcilment identificable per les seves pues a la part superior del cap i un color vermell ben viu. Aquest cap a les femelles es un poc més allargat que el dels mascles.

Amb el nom científic d'*Aristeus antennatus*, coneguda comunament com a gamba vermella o gamba de Sóller, d'Andratx o de Dènia habita a tota la Mediterrània i a l'Atlàntic des de Portugal fins a les costes del Senegal.

Aquest crustaci constitueix la principal espècie objectiu de la flota d'arrossegament de molts ports pesquers de la Mediterrània i a les illes Balears els arrossegadors que la capturen són coneguts com Gamberes. La pesca de la gamba es va iniciar a les Balears el 1949 (a Sóller al voltant del 1960) des d'aquell moment van anar augmentant tant la flota com les captures. Es va assolir un màxim de captura anual a mitjans dels 60 del segle XX de 300 tones, i va anar disminuint fins a mitjans dels 70

fins a unes 100 tones i es va produir un segon màxim entorn al 1990 de més de 350 tones. A partir de llavors va anar caient de nou fins a unes 100 tones en els anys 90 i des de llavors s'han anat recuperant de mica en mica fins a situar-se per sobre de les 200 tones anuals.

La flota va aconseguir el seu màxim amb 70 vaixells gamberes el 1977. Des d'aleshores el nombre de vaixells va anar disminuint. El 2008 hi havia 34 vaixells dedicats a la pesca de la gamba i actualment són uns trentena, 3 a Sóller.

En qualsevol cas, la gamba és el producte estrella de la flota pesquera balear i no precisament pel volum de les seves captures, que només representa el 10% de la biomassa total desembarcada per la flota d'arrossegament, sinó pel valor d'aquestes captures, que suposa al voltant del 32% del valor en primera venda, amb un preu mitjà per kilo, el passat Nadal de 2023, de 120 euros la gamba grossa. Així hi tot el preu mitjà de sa grossa volta els 50-60 euros.

La seva captura es fa pel mètode d'arrossegament arribant a uns 1500 metres de fondària. A Sóller la seva pesca és relativament recent ja que a principi del segle passat la nostra flota pesquera no podia arribar a n'aquestes fondàries. No fou fins que arriben els pescadors de la zona de Sant Carles de la Ràpita i de Castelló de La Plana al port de sóller (1960) que la pesca de la gamba comença a agafar força. Alguns d'ells quedaren instal·lats al port de sóller.

Ens diu Ivan Murray: «La major part de les barques eren llauts dedicades a les arts menors i hi havia unes poques barques de bou. Les barques estaven amarrades a davant del que ara és La Payesa i s'amarraven a una barcaça enfonçada. Entre les barques de pesca hi havia el San Francisco, el Sant Sebastià (La Cuca), el Joven Antonio, La Mercedes, la Pepita Marquès, el Joselito, La Carmen, etc. Als estius de la dècada dels seixanta es produeix un gran moviment d'embarcacions amb l'arribada de les barques de Sant Carles de la Ràpita que venien a fer la temporada de la gamba. Arribaven al port una desena de barques: Hermanos Caldú, Juan y Piedad, la Gancha, Chaparro,... Molts d'aquells pescadors es quedaven a dormir a les cases de la gent de Santa Catalina. Les barques Juan y Piedad, Fortunata i Mar y Cielo

canviaren de base i es quedaren al port. Les barques de bou amarraven al moll comercial, allà on avui en dia hi ha les barques turístiques». (Fragment Pregó Festes Port de Sóller. 2013) Alguns d'aquells pescadors catalans es casaren amb al·lotes del port com n'Antònia Munar. Dins la història de la captura de la gamba cal destacar el fet de la 'desaparició' de la gamba l'any 2016. Que a hores d'ara encara no està clar del tot el perquè durant aquell estiu la gamba fugí dels seus llocs habituals. Però així com va desaparèixer va tornar.

Gambes a la cuina

Fresques o congelades, les gambes admeten ser cuinades i consumides de múltiples formes. Les més habituals, sens dubte, són a la planxa, a la paella o al forn; sent fonamental tenir en compte que, triem la manera que triem, la cocció ha d'esser molt curta.

També és important que, en cas de ser gambes congelades, les hem de descongelar 24 hores abans de cuinar-les.

Al marge de la seva gran vàlua i versatilitat culinària, les gambes també compten amb propietats que resulten prou beneficioses per a la salut. Com altres mariscs, les gambes, són una gran font de proteïnes de qualitat. No només això, també compten amb una baixa densitat calòrica, sent, a més, un 80% aigua. S'ha de tenir en compte també la seva baixa aportació de hidrats de carboni.

Per tot això, la seva baixa aportació de calories i greixos pot ajudar a prevenir les malalties cardiovasculars, però també tenint en compte que gran part d'aquest greix que en aporta és colesterol. Cal destacar que les gambes compten amb un alt contingut d'Omega 3, i són també riques en altres micronutrients com el iode i, en menor mesura, el potassi, el sodi, el calci, el ferro i el magnesi. A més, contenen un valor vitamínic alt, sobretot de les vitamines D i E que resulten gran font d'antioxidants.

Així hi tot, com tot el marisc (crustacis i mol·luscs) les gambes són esser indicadors del bon estat de salut dels mars o per contrari retenir els metalls pesats presents a l'aigua. Aquests metalls pesats es concentren al cap de les gambes, d'aquí la precaució d'anar en compte a l'hora de xupar els caps i no abusar-ne.

CUINA DE TEMPORADA:

Pollastre amb gambes i bambú

Per a mi les gambes vermelles és millor fer-les torrades, sense sal, ni oli, ni res, torrades i acompanyades amb al-i-oli i un poc de pa. Així hi tot també podem fer-les en altres elaboracions.

INGREDIENTS

● 2 pastanagues, 1 porro, ½ pebre verd, 1 pebre vermell, 2 naps petits, 1 trosset petit de gíngebre que es pot substituir per gíngebre en pols, 2 alls, brots de bambú en conserva (es poden substituir per espàrrecs o cor de palmera), 60 ml d'oli d'oliva i sal. 150 g de brots de soja. Algun més per decorar el plat, 300 grams de pit de pollastre, 150 g de gamba vermella, 2 cullerades de farina fina de blat de moro (Maizena), 1 cullerada de vinagre suau, de poma o de vi blanc, 2 cullerades de llavors de sèsam, 80 gram de fruits secs torrats. 2 ous, 150 ml de salsa de soja, 100 ml de vi blanc, 30 g de sucre bru. Guarnició: 250 g de fideus de wok

ELABORACIÓ:

- En primer lloc, tallarem el pit de pollastre a tires gruixades, o daus i pelarem les gambes. Posam el pollastre i gambes en un bol i hi afegirem tres cullerades de salsa de soja, una cullerada de vinagre de poma i dues cullerades de farina fina de blat de moro. Deixam marinar durant mitja hora. A continuació, tallarem a juliana les verdures grans (pastanaga, nap, pebres, porro, brots de bambú o espàrrecs). El gíngebre i l'all els picarem ben fins. Reservarem tota la verdura tallada a un bol.
- En un bol, mesclam la salsa de soja restant, el sucre i el vi blanc (o sake si en tenim)
- Posam el wok (o pella) al foc fins que estigui ben calent. Afegim l'oli i mitja cullerada de llavors de sèsam fins que es torrin una mica. Incorporem el pollastre i les gambes i els saltegem sense deixar de moure'ls a fins que estiguin daurats. Els tornam al bol i els reservam.
- Ara és el torn de les verdures. Les saltejam tot just cinc minuts, ja que han de quedar ben fermes i cruixents. Fem un forat al centre del wok i hi afegim l'ou. Deixarem que la clara es posi blanca abans de trencar els rovells. Mersclarem.
- Hi afegim la salsa amb soja que teníem reservada i sense deixar de remenar amb la pala, hi afegim el pollastre, les gambes, les llavors de sèsam restants i els fruits picats. Saltarem fins que la salsa es redueixi i caramel·litzi. A això ajudará la farina de blat de moro. Servirem, empolvorant una mica més de fruits sobre els fideus, afegint brots de soja frescos i una mica de llima.

ESCOLA DE CUINA:

- <https://www.diariodemallorca.es/part-forana/2023/08/25/gamba-soller-pone-nubes-91333191.html>
- Pregó Festes de Sant Pere 2013. Ivan Murray: https://www.researchgate.net/publication/268630454_BREU_HISTORIA_D'UN_PORT_DE_LA_MEDITERRANIA_EL_PORT_DE_SOLLER_DE_PORT_MARI-NER_A_PORT_TURISTICO-RESIDENCIAL
- Aportació a la història marítima de Mallorca. El cas del port de Sóller. Antoni Quetglas Cifre: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=2116065>