

# Caragols

Un “petit” plaer



# Història

- La introducció del caragol a la dieta humana es remunta a l'Edat del Bronze, almenys 1800 a. C., basant-se en fòssils trobats. *Però sembla ser que van ser els romans els que van explotar les seves propietats alimentàries arribant fins i tot a crear llocs per criar-los denominats cochlearium*

- Els romans consumien cargols no sols com a aliment, sinó que suposaven que era un alivi efectiu per a malalties de l'estómac i de les vies respiratòries
- · El caragol terrestre forma part de la cuina mediterrània, especialment l'espanyola i francesa, i molts de llocs és considerat com un menjar exquisit.
- \*Del caragol es consumeixen diverses espècies: *Helix pomatia*, *Helix aspersa*, *Helix aspersa* màxima, *Otala punctata* (cabrilla o caragola) i l'*Achatina fulica*, ( e caragol gegant africà, i que pot arribar pesar 600 grams

# El Caragol

- Els caragols (*Helix Aspersa*) surten a la **primavera** i a la **tardor**, època de cria. Els millors són els de primavera.
- El caragol és, sense dubte , un dels aliments més antics que conservam i que ja menjaven els nostres avantpassats . Ja se'n menjaven a la prehistòria, i així ho evidenciam al jaciments de la cova de Muleta, on s'han trobat restes de caragols procedents d'antics tiberis

- ◉ L'èxit gastronòmic del caragol, resideix en fer-lo ben net :
  - > primer purgar-lo , amb farina unes 24 hores per fer nets els budells.
  - > Després passar-lo tantes vegades com sigui necessari per aigua neta, triar-los un per un separant els vius dels morts .
  - > Un cop ben nets els posarem dins una olla amb molt poca aigua (un ditet) i sobre foc molt fluix. La calor els asustarà i moriran tots fora de les closques. Els passam per aigua un cop més i ja els tenim preparats per a cuinar

# RECEPTA

- Ingredients per a 10 pax.
- - 2 quilograms de caragols.
  - 300 grams de panxeta fresca i 300grams de costella de vedella
  - 2 bocins d'os de cuixot salat.
  - 2 botifarrons. i un bocí de sobrassada ( 100 grams.)
  - 2 manats ben grossos de fines herbes ( sobretot fonoll, a més de: senyorida, julivert, moradui, àpit, llorer, herbassana, etc.) Sempre s'ha dit “ Els caragols volen molta d'herba.”
  - 4 patates. i 2 alls sencers.
  - 3 cebes, 1 manat de porros i 1 de cebes tendres .
  - 250 grams de faves.
  - 100 grams de mongetes planes i 100 grams de pèsols
  - 2 pebres vermells i 200grams de tomàtiga natural triturada.
  - Sal, pebre bo negre, pebre bo dolç.
- Per a lligar la salsa usarem 100 grams de pa rallat.

- Purgar el caragols durant alguns dies amb una grapada de farina i un manat de fonoll.  
Seleccionar els caragols vius, i netejar-los amb abundant aigua freda ( dins un ribell o una pica). S'ha de canviar l'aigua tantes vegades com sigui necessari (no han de fer llim, ni sabonera), i mentre els netegem anam triant els vius i els morts.  
Un cop nets, posar-los dins una olla grossa, ( adequada al volum dels caragols, perquè estiguin amples), amb un ditet d'aigua a foc molt fluix. D'aquesta manera els caragols s'espavilen i surten de la closca (els hem de vigilar, si no volem caragols per tota la cuina) .Tot seguit , i un pic són tots fora, augmentarem la força del foc, per a matar-los i deixar-los trets.  
Quan l'aigua bulli, els hem de tornar a netejar (observarem que l'aigua té un color verdós) ho farem fins que l'aigua tengui un color net.



- Els posarem a bullir uns 40 min amb un bon manat de fines herbes.  
Mentre farem el sofregit de forma habitual : primer doram tota la carn i després hi afegim el pebre vermell picat i els alls. Un cop tot rosadet t, afegir la ceba, després el porro i després la ceba tendra i sempre a foc viu . Tot seguir a fegir-hi una bona cullerada de pebre bo dolç i la tomàtiga. Deixar coure un 5 minuts i tot seguit afegir-hi els caragols ;tapar d'aigua i coure uns 30-40 min. ( pensar en posar-hi el manat d'herbes).
- Abans de finalitzar la cocció afegir les patates a cantons , xíxols i mongetes.. Rectificar de sal i pebre bo.
- Per acabar afegir el pa rallat per a espessir un poc.
- Preparar l'all-i-oli i ja ho podem servir.