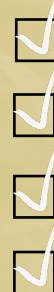


És temps de calçots

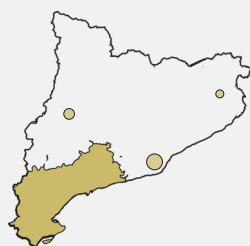
De cada ceba en poden sortir **6 CALÇOTS O MÉS!**

EL CALÇOT és el bulb d'una ceba que s'ha tornat a plantar. S'envolta de terra perquè no li toqui el sol.

! Pitet gran, dits negres, i acompanyats amb salsa romesco!



NOM CIENTÍFIC | **Allium Cepa L.**
NOM POPULAR | **Calçot o ceballot**



EL MÉS DISTINGIT
ÉS EL **Calçot de Valls (IGP)**



ELS POTS COMPRAR
del novembre a l'abril
AL MERCAT
I A LES BOTIGUES
DEL TEU BARRI



Les fulles

S'utilitzen per a brous o trinxades per a sofregits!



El tronc

Sencer, al forn, a la brasa o al microones, trinxat en truites, bunyols, guisats, etc.

 Generalitat de Catalunya

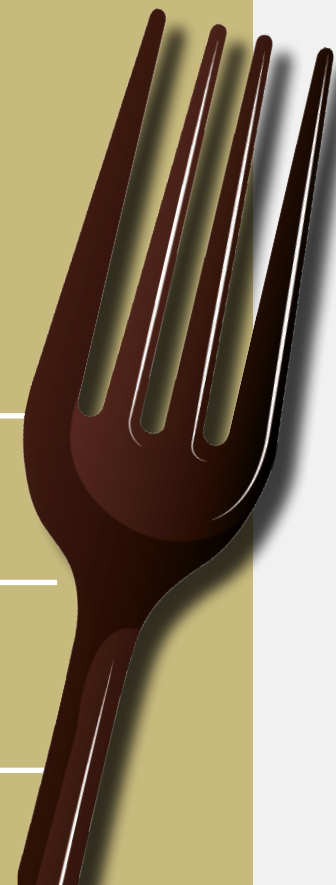
Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya



ÉS RECOMANABLE PER A
TOTES LES EDATS

ÉS RIC EN FIBRA I FONT
D'ANTIOXIDANTS, SUBSTÀNCIES
PROTECTORES PER A LA SALUT

TÉ UN VALOR ENERGÈTIC BAIX



Els pots trobar en feixos de
25 o 50 unitats



Fixa't en l'etiqueta de
procedència (IGP)



Recorda portar una bossa
de tela o un cistell per
transportar-los



El calçot, ni massa
gruixut ni massa prim!



Desa'ls en un lloc fresc
i sec o dins de la nevera



Preferiblement, consumeix-
los el mateix dia de la
compra o en dies
propers



TEMPORADA
Del novembre
a l'abril



Fitxa tècnica

NOM
CIENTÍFIC | *Allium Cepa L.*

NOM
POPULAR | Calçot o ceballot



Temporada

Del novembre a
l'abril

Principals zones de cultiu



És típic d'algunes zones de Tarragona, tot i que actualment es cultiva pràcticament a tot Catalunya.

Existeix la **Indicació Geogràfica Protegida (IGP) Calçot de Valls**, la més distingida, que inclou els calçots que es conreen en les comarques de l'Alt Camp, Baix Camp, Tarragonès i Baix Penedès i en garanteix la qualitat.

Sabies que...

El calçot deu el seu nom a la manera especial de cultivar-se: per tal que tingui aquesta forma allargada, la ceba "es calça" amb més terra a la base.

Com es cultiva?

- ✓ Són grills del bulb d'una ceba blanca totalment desenvolupada que s'han tornat a plantar.
- ✓ Aquests grills, a mesura que van creixent es van calçant - és a dir, es van envoltant de terra amb cura per no ofegar-los -, amb l'objectiu que no els toqui el sol i que, per tant, conservin un gran tros blanc de gust dolç, que és la part més tendra i preuada.
- ✓ Segons la reglamentació de la IGP, la longitud de la seva part blanca ha d'estar entre els 15 i els 25 centímetres.
- ✓ De cada ceba, en surten uns quants calçots, habitualment al voltant de mitja dotzena, tot i que en poden arribar a sortir molts més.

El calçot és una hortalissa "inventada" per casualitat.

Es diu que tot va començar a Valls a finals del segle XIX, quan un pagès conegut com a Xat de Benaiges va trobar dues cebes blanques que s'havien grillat al seu hort.

Mites, llegendes i dites

Diuen que al llarg de l'any, Valls mira tres vegades al cel: per contemplar el campanar més alt de Catalunya, per aplaudir l'aleta de l'enxaneta quan es corona un castell i per assaborir els calçots.



Tradicions populars: la calçotada

La calçotada és un autèntic fenomen sociològic que fa que, durant els mesos d'hivern, els catalans i catalanes organitzin trobades amb l'objectiu de reunir-se i degustar calçots cremats en una foguera i acompanyats amb salsa de calçots (romesco).

La calçotada és una de les celebracions més populars de la nostra cultura alimentària, com tantes altres menjades al camp, fontades o aplecs, en les quals sol haver-hi un cert contacte amb la natura, la cuina i els àpats en companyia.

L'èxit rau en la manera com es mengen els calçots: **el pitet gran, els dits negres de sutge i els gestos de tibar cap avall el ceballot amb una mà per treure'n les capes externes i cremades**, mentre amb l'altra mà s'enlaira verticalment, agafant-lo per les puntes verdes, i, seguidament, se submergeix en un bol de salsa. Finalment, es torna a enlairar per fer-lo davallar ja directament dins la boca oberta.

Calçot amb salut

ÉS UNA HORTALISSA QUE BEN CUITA:

- ✓ És recomanable **per a totes les edats**.
- ✓ Nutricionalment és **molt semblant a la ceba blanca** (rica en aigua i fibra), pel fet de ser també una hortalissa del grup dels bulbs.
- ✓ És una font d'**antioxidants**, gràcies als flavonoides i als compostos sulfurats que conté, que són substàncies protectores per a la salut.
- ✓ Té un **valor energètic baix**.

Ben net, del calçot, es menja tot

Les fulles

Es pot aprofitar la part verda de la tija (ben neta) per fer brous o, ben picada, dins de sofregits. També es pot netejar i congelar per a quan convingui.



El tronc

Sencer, al forn, a la brasa, al microones, trinxat en truites, bunyols, guisats, etc.



I se'n reaprofita tot!

- ✓ Les parts dels calçots que no es facin servir es poden desar a la nevera 2-3 dies o congelar-les en petites porcions per a quan convingui.
- ✓ També es poden reaprofitar per incorporar en els formats detallats a continuació (vegeu l'apartat *Tècniques de cocció*).

Del mercat al rebost

EN EL MOMENT DE LA COMPRA...

- ✓ Es poden trobar frescos en feixos de 25 o 50 unitats. També escalivats i envasats com a producte de 5a gamma.
- ✓ És important fixar-se en l'etiqueta per tal d'identificar-ne la procedència. Si porten el segell "Calçot de Valls. Indicació Geogràfica Protegida", tenen garantia de qualitat.
- ✓ El bon calçot és millor que no sigui ni massa gruixut, perquè tendria a resultar llenyós o fibrós, ni massa prim, en el cas de ser per a calçotades, perquè, després de rostir-lo a foc viu i pelar-lo, no en quedaria res.
- ✓ Per no embrutar amb terra dels calçots la resta de la compra, i pel seu volum considerable, cal portar al mercat una bossa o un cistell per transportar-los.
- ✓ S'ha d'evitar posar-los dins de bosses de plàstic, tant per motius de sostenibilitat mediambiental com per evitar que s'humitegin.
- ✓ La seva olor de ceba (no d'humitat) indica que han estat correctament conservats.

Cal desar-los en un lloc fresc i sec o, si hi caben, a dins de la nevera en un recipient a part i destapats perquè no s'humitegin.

S'ha de recordar que es tracta d'una ceba fresca, molt més fràgil i més perible. Preferiblement, s'ha de consumir el mateix dia de la compra o en dies propers.

I UN COP A CASA...

La cuina del calçot



A part de menjar-ne en les festivitats típiques (calçotades), també es poden menjar a casa fets d'infinites maneres i en diferents combinacions:

A continuació, es descriuen algunes de les possibilitats culinàries més rellevants que es poden fer amb aquest producte.

PREPARACIÓ PRÈVIA BÀSICA

(en cas que es vulguin sofregir, bullir, guisar...)

1. Talleu els extrems del calçot de manera que només en quedi la part blanca (vegeu com aprofitar la resta de les parts en l'apartat *Del calçot, es menja tot*).
2. Peleu la primera capa del calçot, on hi ha més terra.
3. Feu-hi un tall longitudinal, per tal de rentar sota l'aixeta les capes on encara hi quedi terra.
4. Talleu els calçots a la mida convenient segons l'elaboració que vulgueu fer. Procureu que tots els trossos tinguin la mateixa mida per assegurar-ne una cocció homogènia.

PREPARACIÓ AL FORN

1. Netegeu els calçots lleugerament amb un drap sec.
2. Procureu que tots siguin aproximadament del mateix gruix, per tal que la cocció sigui uniforme.
3. Disposeu-los estesos en una safata de forn sense amuntegar-los, un al costat de l'altre. Si cal, se'ls pot tallar una part de la tija verda per adaptar-los a la mida de la safata.
4. Coeu-los al forn (sec) a uns 200 °C o al grill. Aquesta segona opció triga més estona.
5. Passats uns 20-30 minuts, punxeu-los amb l'ajuda d'una forquilla per comprovar sisón cuits.
6. Retireu-los del forn i embolcal·leu-los amb paper de diari. El vapor que generin dins el paper ajudarà a acabar de coure'ls i que es pelin fàcilment.
7. Acompanyeu-los amb oli d'oliva verge o amb la típica salsa de calçots (romesco).

Tècniques de cocció més indicades

Bullits
Escalivats al forn
A la brasa
Al vapor
Al microones
Sofrefits en una cassola
A l'olla a pressió
Un cop escaldats, arrebossats i fregits
Confitats amb oli

Formats

Es poden incorporar en: cremes, sopes, salses, sofregits, pastissos de verdures, croquetes, bunyols, com a base de farciments (canelons, lasanyes, calamars, truites, albergínies, tomàquets, pebrots farcits, etc.), com a base o llit en elaboracions al forn o en amanides (un cop bullits o escaldats i refredats).

Receptes de la Fundació Alícia

CALÇOTS AL MICROONES

amb amaniment d'ametlles i mongetes blanques

INGREDIENTS

(2 racions)

10 o 12 calçots per comensal

PER A LA SALSA

Un grapat d'ametlles

Un grapat de mongetes blanques cuites

Vinagre agredolç

6-8 unitats de tomàquets secs en oli

Una branca de farigola

Oli d'oliva verge

Pebre i sal iodada

PREPARACIÓ

1. Netegeu els calçots, treieu-ne la primera capa, tal·leu-los en tres trossos i després, a quarts, longitudinalment.
2. Poseu-los en un plat fondo amb 2 cullerades soperes d'aigua, tapeu el plat amb un altre plat a sobre i cuineu-los durant 6-7 minuts al microones a màxima potència. Passat aquest temps, deixeu-los reposar uns minuts i escorreu-los.
3. Per a la salsa, cal escórrer els tomàquets secs i trinxar-los amb un ganivet.
4. Poseu en un morter les ametlles i aixafeu-les una mica. Seguidament, incorporeu-hi les mongetes, els tomàquets, unes fulles de farigola, unes gotes de vinagre, pebre i, si es vol, una mica de sal.
5. Deixateu-ho amb l'oli d'oliva verge i amaniu els calçots un cop cuits amb la salsa.

CREMA DE CALÇOTS

amb bacallà

PREPARACIÓ

INGREDIENTS

(4 racions)

8 calçots

2 patates

2 grans d'all

Aigua

600 g de bacallà

Safrà

Oli d'oliva verge

Sal iodada

Pebre

1. Renteu i peleu els calçots i les patates. Peleu els alls i piqueu-los. Poseu a rostir els alls en una cassola a foc baix amb un raig d'oli.
2. Quan els alls es comencin a daurar, afegiu-hi les patates trinxades i ofegueu-ho tot junt. Afegiu-hi els calçots tallats a rodanxes i cobri-ho amb aigua.

Compteu 20 minuts de cocció des que arranqui el bull.
3. Tritureu-ho amb l'ajuda d'una batedora elèctrica, rectifiqueu-ho de pebre i, si es vol, de sal, i emulsioneu-ho amb un fil d'oli d'oliva.

Coleu-ho i afegiu-hi més aigua, si és necessari.
4. Escalfeu una paella al foc amb un fil d'oli d'oliva i daureu-hi el bacallà per les dues cares procurant que el centre quedi tendre i melós.
5. Serviu en un plat fondo la crema de calçots amb el llom de bacallà per sobre. Amani u el conjunt amb un raig d'oli d'oliva.

BUNYOLS DE CALÇOTS

PREPARACIÓ

INGREDIENTS

[4-6 racions]

12 calçots

7 ous

500 ml de llet

200 g de farina de cigrons o de blat de moro (aptas per a persones amb celiàquia)

80-100 ml d'oli verge

10 g de carn de nyores

10 g de pebre vermell dolç

Sal iodada

Oli d'oliva verge per fregir

1. Poseu un cassó al foc amb la llet. Quan arrenqui el bull, retireu-lo del foc i afegiu-hi l'oli, la farina, el pebre vermell i la carn de nyores, tot de cop.
2. Amb l'ajuda d'una espàtula, barregeu-ho bé fins a aconseguir una massa espessa i lligada, que se separi de les vores i de l'espàtula.
3. Deixeu temperar la massa i afegiu-hi els ous, d'un en un. El conjunt ha de quedar com una crema pastissera ben espessa.
4. Netegeu els calçots ja cuits a la brasa o al forn. Treieu-ne la part verda i tal·leu a rodanxes fines la part blanca. Un cop fet, afegiu-los a la massa reservada.
5. Escalfeu una paella (o millor un pot) amb oli d'oliva verge abundant.
6. Quan l'oli estigui ben calent (però que no fumegi), amb l'ajuda d'una cullera, aneu agafant porcions de massa i fregiu els bunyols fins que quedin daurats.
7. Retireu-los i deixeu-los sobre paper absorbent per eliminar-ne l'excés d'oli.
8. Es poden servir acompanyats de salsa romesco.

CALÇOTS AL FORN

PREPARACIÓ

INGREDIENTS

[1 ració]

8-10 calçots

Oli d'oliva verge

Pebre negre i una mica de sal iodada, o bé salsa de calçots

1. Tal·leu les arrels dels calçots.
2. Tal·leu tota la part de les tiges verdes i deixeu exclusivament la part blanca del calçot (entre 15-20 cm).
3. De la part blanca del calçot, treieu-ne la primera capa, que sol tenir terra.
4. Netegeu-los sota l'aixeta amb aigua abundant.
5. Escalfeu el forn a 200 °C.
6. Poseu les parts blanques i netes dels calçots en safates al forn, amb un rajolí d'oli. Aproximadament al cap de 10 minuts, tombeu-los, i deixeu que es coquin 10 minuts més, fins que quedin lleugerament daurats, ben tous i melosos.
7. Al punt de servir, amaniu-los amb una mica de pebre negre, sal i un rajolí d'oli d'oliva verge, o bé acompanyeu-los d'un parell de cullerades de salsa romesco o salsa de calçots.



Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Edició | Secretaria de Salut Pública (2022)

Disseny i maquetació | Carla Molina

Avís legal

Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement 4.0 Internacional.

La llicència es pot consultar a: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ca>

