

# Els calçots



Catalunya és plena de tradicions i costums: els castells, les sardanes, el pa amb tomàquet... però en l'àmbit gastronòmic cal destacar una hortalissa que cada vegada es cultiva a més zones de terres catalanes i espanyoles: el calçot.

Els calçots van ser descoberts d'una manera casual per un pagès de Valls conegut amb el renom de Xat de Benaigues, va deixar més temps del compte les cebes tendres a la brasa, es va cremar tota la part exterior, enlloc de llençar-les, les va pelar, descobrint que el seu interior estava molt tendre i realment deliciós. Més tard es va crear una forma especial de fer créixer la ceba blanca: es plantava de forma que només quedés mig colgada i a mesura que creixia es procedia a tapar-la amb terra. Aquesta acció, que es coneix com a calçar, és la que dóna nom al calçot.

Encara que això va passar a finals del segle XIX, no va ser fins a principis del segle XX que els calçots es van convertir en un menjar habitual dels dies festius de moltes famílies de Valls. A partir dels anys 40, el calçot va ser conegut més enllà dels límits de la comarca de l'Alt Camp a través de les populars calçotades, les quals segueixen sent vigents a dies d'ara i a totes les poblacions catalanes.

La calçotada és la manera més tradicional de

menjar els calçots, amb fortes connotacions de festa i trobada. A Valls, la ciutat d'on és originària la calçotada se celebra a finals de gener, des de l'any 1982 la calçotada popular de més renom.

El primer plat del menú típic de calçotada són els calçots (normalment entre 10 i 20 per persona), servits en teules per mantenir-ne la temperatura, amb la salsa típica que els acompanya, la romesco. Després se sol menjar carn a la brasa amb torrades, acompanyada de vi negre o cava.

Com que els calçots se serveixen tal com surten de la graella i cal pelar-los i sucari-los a la salsa, és habitual posar-se un pitet per evitar embrutar-se la roba.

Cada any es recol·lecten al voltant de 55 milions de calçots, un 10% dels quals duen l'etiqueta de denominació d'origen de la IGP "Calçot de Valls". Aquesta producció té unes repercussions econòmiques molt importants sobretot per les quatre comarques productores més importants: el Tarragonès, el Baix Camp, l'Alt Camp i el Baix Penedès.

Cataloguem el calçot com una hortalissa de bulb. És una especialitat catalana. Els calçots són cadascun dels grills de les cebes blanques conreats especialment per menjar-los al caliu, tot i que existeixen moltes maneres de preparar-los.

### Propietats i beneficis del calçot

La ceba en general és una hortalissa la qual té un 90% d'aigua i un contingut de fibra, vitamines i minerals molt ampli, principalment vitamines del grup B, una bona font de potasi i quantitats significatives de calci, ferro, magnesi i fòsfor. A més, se li atribueixen propietats diürètiques, tonificants, digestives i fins i tot hi ha qui diu que afrodisíaques. En el cas del calçot s'ha comprovat que té un contingut interessant en compostos anticancerígens.

El diàmetre del calçot pot arribar a fer entre 1,7 i 2,5 centímetres i la cama blanca entre 15 i 25 centímetres. No existeixen varietats de calçot, tan sol existeix un tipus.

El calçot, aporta aproximadament unes 40 calories per cada 100 grams.

La temporada del calçot va des de l'octubre fins el març aproximadament.

**Lara Lombarte Plaza**

Membre de l'ACDN



## Amanida de llagostins i calçots

Rostiu els pebrots sobre el foc o en el forn i després netegeu-los. Peleu els llagostins i netegeu els calçots retirant les arrels i la primera capa. Col·loqueu el llevat en un bol i desfeu-ho amb l'aigua temperada. Afegiu-hi la farina i la *maizena* fins a obtenir una massa corretjosa i fina. Afegiu-hi un rajolí d'oli d'oliva, deixeu-ho reposar prop del foc. Arreboscu els calçots amb farina, passeu-los per la pasta d'arreboscar i fregiu-ho. Daureu els alls i salteu ràpidament els llagostins. Munteu el plat col·locant primer el pebrot, després els llagostins i al voltant els calçots.

### Ingredients (4 persones)

2 pebrots vermells / 500 gr. de llagostins / 10-15 calçots / llevat / 20 gr. de farina / 20 gr. de *maizena*

Els dietistes-nutricionistes són els diplomats universitaris en Nutrició Humana i Dietètica que desenvolupen activitats orientades a l'alimentació de la persona o de grups de persones, adequades a les necessitats fisiològiques i, si s'escau, patològiques de les mateixes, d'acord amb els principis de prevenció i salut pública.

Consulta amb el teu dietista-nutricionista!

[www.acdn.cat](http://www.acdn.cat)



Associació Catalana de  
Dietistes-Nutricionistes