



ÉS CARN ROJA I HA DE SER INTEGRADA AMB MODERACIÓ

Abel Mariné



Professor emèrit de nutrició i bromatologia, Fac. de Farmàcia. Campus de l'Alimentació. UB

La carn de xai

La potència agroalimentària de Catalunya té un referent a Mercabarna, que gestiona la distribució majorista d'aliments de Barcelona i rodalies, i de molts mercats dels Països Catalans i d'arreu del món. Aquests dies, els seus majoristes de carns, juntament amb el Gremi de Carnissers i Xarcuters i l'associació d'empreses Anafric, vinculades al sector oví, han iniciat una campanya de foment del consum del xai de Pasqua, especialment per Setmana Santa, que és una tradició de zones de la Mediterrània, però no tant a casa nostra. La intenció és contrarestar la disminució del consum, en part per la crisi i en part per nous hàbits i criteris dietètics, no gaire favorables a la carn.

EL COSTUMARI CATALÀ, de Joan Amades, explica que per Pasqua es menjava anyell, antigament immolat a les divinitats que regien les pastures i els ramats. També indica que aquesta va ser la primera festa dels cristians, però ja fa temps que ha perdut força a Catalunya. Al Sant Sopar segurament es va menjar be pasqual. Tot plegat ve de lluny. A l'èxode, Jahvè institueix la Pasqua i diu a Moisès i Aaron que en aquest dia la comunitat d'Israel mengi carn rostida d'anyell o de cabrit. Això sí, Jahvè exigeix que ho facin a correu, cosa que, amb tot el respecte, els nutricionistes no podem aprovar. El bestiar oví té diversos noms, segons les zones i el tipus d'animal. Com diu Josep Pla, a l'Empordà en diuen xai, a Barcelona, be, i els literats, anyell. Hi ha quatre tipus de carn d'oví, en ordre creixent d'edat i pes de l'animal: lletó, anyell, pasqual i oví major. La quantitat i la distribució del greix, el color de la carn i la consistència en determinen la qualitat. Com també diu Pla, el xai pot ser molt bo, però a vegades és immenjable quan està mal alimentat perquè "xaieja" i té un gust de llana i vellesa.

EL XAI ES POT CONSUMIR de moltes maneres. A casa nostra la més popular és la costellada. Segons Nèstor Luján, a Catalunya i el País Valencià –i també a Aragó i La Rioja– preferim les costelles a la brasa, mentre que a les dues Castelles es mengen fregides, la qual cosa fa



N. VAN DEN BERG

que el greix agafi regust de be. No em consta que el govern central n'hagi fet qüestió i prepari una harmonització d'aquesta menja. Al món hi ha moltes maneres de menjar be. És ben notable el *haggis* escocès, fet amb el cor, el fetge, els pulmons cuits i trossets, amb greix de ronyó, cebes i farina de civada, tot a dins de l'estómac del be. Ja sabem a què ens convidaran els escocesos si arriben a celebrar la independència! Per cert que el poeta preromàntic escocès Robert Burns va dedicar un poema al *haggis*.

EL XAI EL MENGEM PER TRADICIÓ i gastronomia, però també pel seu valor nutri-

tiu. Segons estudis fets a la Universitat de Saragossa –Aragó és terra de bons xais–, aquesta carn aporta bones proteïnes, greix relativament saturat (especialment per això, el consum ha de ser moderat), una quantitat de colesterol discreta, vitamines i minerals (destaca el ferro). És integrable en una dieta equilibrada amb moderació, perquè es carn roja.

HI HA UN DEBAT CIENTÍFIC entorn del paper de les carns, sobretot les roges, en la dieta, en què moltes vegades no es matisa prou la quantitat i el tipus de carn. L'excés, sobretot si és grassa i a la brasa, no és bo, però cal valorar el seu paper positiu, en la justa quantitat. El consum raonable de carns i derivats oscil·la entre dos i quatre cops a la setmana, segons els casos i la resta de la dieta. Per estudiar-ho la **Universitat de Barcelona**, amb la col·laboració d'alguns actors del sector, ha creat la càtedra Carn i Salut. No es tracta que es mengi molta carn, sinó que als que els agradi, ho puguin fer amb moderació, fonament científic i sense recança. Així s'acomplirà la dita "carn de corder, no et farà gras, però sosté".

Com també diu Pla, el xai pot ser molt bo, però a vegades és immenjable quan està mal alimentat perquè "xaieja" i té gust de llana i vellesa