



les cuineres



Rosario Rexach Surós, mare de les actuals cuineres del restaurant Hispània, Paquita i Lolita Rexach, va aprendre l'ofici de cuinera quan a l'edat de nou anys va entrar a servir a la casa del metge de Riudarenes, el seu poble natal. Allà entrà en contacte amb el receptari tradicional català, que més tard llegiria a les seves filles. A aquesta experiència s'hi afegiria el profund coneixement que va adquirir del món del peix i la pesca, en regentar un negoci de peixateria, a "Cal lleter" de Sils. A la tradició de la cuina selvatana, en arribar a Arenys de Mar l'any 1952, s'hi afegeix la riquesa que aporten les hortes del Maresme.

Paquita i Lolita Rexach compten amb la col·laboració del fill de la Paquita, Raimon Braun, format a l'escola d'hosteleria de Girona, i amb estades a prestigiosos establiments nacionals i estrangers. Les germanes Reixach presumeixen de l'esperit familiar que hi ha al seu establiment, que es reflecteix en el fet que la majoria dels treballadors del Restaurant Hispània fa més de vint anys que són a la casa.

Aquesta edició de la Cuina al Mercat compta amb la col·laboració de les caves Juvé y Camps

Juvé y Camps

Un cop acabada la demostració, s'oferirà un tastet del plat acompanyat d'una copa de cava Juvé y Camps a totes les persones que presentin un tiquet de compra de la plaça del Mercat superior als 15 euros, gastats a partir del dilluns de la mateixa setmana. Tots els productes utilitzats per a l'elaboració del plat han estat cedits per les parades del Mercat.



Ajuntament
d'Arenys de Mar
REGIDORIA DE PROMOCIO
LOCAL

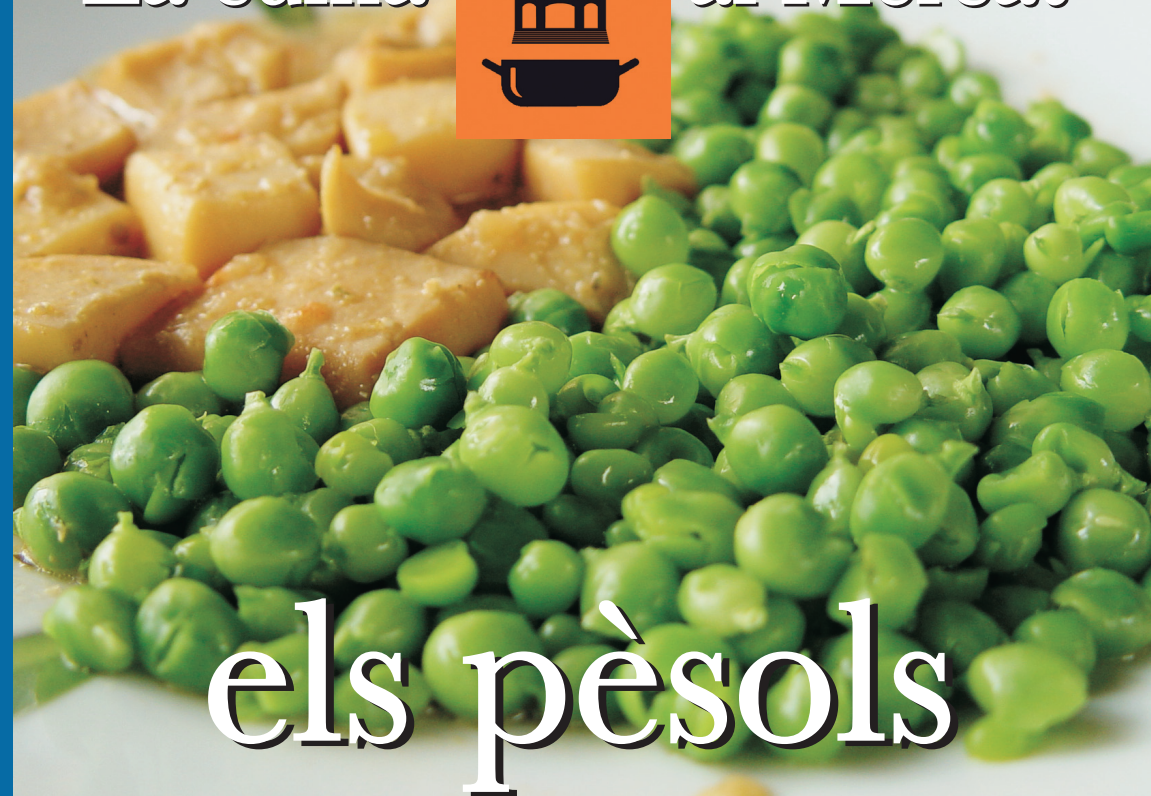


Mercat Municipal d'Arenys de Mar

La cuina



al Mercat



els pèsols

Elaboració d'una recepta de cuina de mercat amb els pèsols de protagonistes, a càrrec de les cuineres arenyenques **Paquita i Lolita Rexach**, del restaurant Hispània.

Dijous 30 d'abril de 2009 a les 11 del matí al
Mercat Municipal d'Arenys de Mar





El pèsol, un producte del Maresme amb denominació d'origen

Cada primavera, del febrer al maig, les hortes del Maresme cullen les *perles verdes* de la gastronomia. Es tracta del pèsol de les varietats Garrofal i Floreta, d'indiscutible qualitat i reconegudes arreu per la seva gran dolçor. Les primeres notícies precises sobre el pèsol a la comarca daten del s. XVII. Francisco Zamora testimonia, en el llibre *Diario de los viajes y hechos en Cataluña*, la presència de pèsols primerencs a la rodalia de Mataró, que es destinen a la comercialització a Barcelona des de la meitat de l'hivern. Les referències perduren durant els segles XIX i XX. Durant els anys trenta, hi ha constància de la producció de pèsols i de l'exportació d'aquest producte a França.



Consells a tenir en compte

Quan els comprem: Al mercat haurem que vigilar que les seves baines siguin gruixudes, terses i d'un color verd brillant. També hem de descartar les baines planes i arrugades.

A la cuina: La millor manera de conservar-los és posant-los a la nevera sense treure'ls de la baina i, a ser possible, dins d'una bossa de plàstic amb forats.

Valor nutritiu

El pèsol és un aliment font de sucres simples i d'hidrats de carboni. És ric en fibra i conté les vitamines del grup B (B1, B2, B3 i B6), àcid fòlic i vitamina C. També conté minerals com ferro, fòsfor, magnesi, cinc i potassi.

Per 100 grams de porció comestible

Energia: 74,10 kcal
 Proteïnes: 6,00 gr
 Energia: 74,10 kcal
 Proteïnes: 6,00 gr
 Greix: 0,40 gr
 Hidrats de carboni: 12,40 gr
 Colesterol: 0,00 mg
 Fibra: 5,00 gr

la recepta



Sípia amb pèsols

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

4 kg de pèsols sense desgranar
 1 sípia de mida gran, ó 2 de mida mitjana
 1 ceba gran tallada fina
 2 cullerades de tomàquet ratllat (sense les granes)
 1 cullerada d'all i julivert negat
 1 gra d'all
 50 gr. d'ametlles torrades
 1/2 litre de caldo de carn
 1 got de fino
 Oli d'oliva
 Sal i pebre

PREPARACIÓ:

En fred posem a la cassola, amb un cul d'oli, la ceba picada amb la sípia tallada a daus, el tomàquet ratllat i l'all i julivert negat, tot amb una mica de sal i pebre. Ho deixem coure durant 30 minuts i hi afegim el got de fino. Esperem 15 minuts perquè el guisat l'absorbeixi i, seguidament, afegim el 1/2 litre de caldo. Després hi posem els pèsols que prèviament haurem desgranat i que es couran en 10 minuts, aproximadament. Finalment afegim la picada amb un gra d'all i les ametlles.