

# ALIMENTS DEL TERRITORI

ja els coneixes?



## CABRA BLANCA DE RASQUERA

Es tracta de l'últim reducte de patrimoni genètic de cabrum autòcton de Catalunya i es troba en **estat crític d'imminent perill d'extinció**. La Blanca de Rasquera és originària de les comarques del **Baix Camp, la Ribera d'Ebre, la Terra Alta, el Baix Ebre i el Montsià**, però en els darrers anys s'ha expandit lleugerament per altres comarques interiors del país.

La cria es fa en extensiu aprofitant les pastures i el sotabosc, realitzant una gran tasca de **manteniment del paisatge i prevenció d'incendis forestals**.

La Blanca de Rasquera es caracteritza per tenir un pelatge de color blanc, tot i que actualment **predomina el clapat de negre sobre fons blanc**. Té una **banya gran molt característica** predominant en les femelles, la de tirabuixó, i en els mascles, la del tipus cargolada. **Les orelles són grans, caigudes i dirigides cap endavant**. De potes curtes i robustes, els mascles fan de 65 a 70 kg i una alçada mitjana a la creu de 77 cm, mentre que les femelles fan de 55 a 60 kg i una alçada de 72 cm.

La **gestació dura uns 150 dies** i el període de **lactació és de 2 mesos**. L'època en què hi ha major nombre de **parts va de setembre a febrer**.

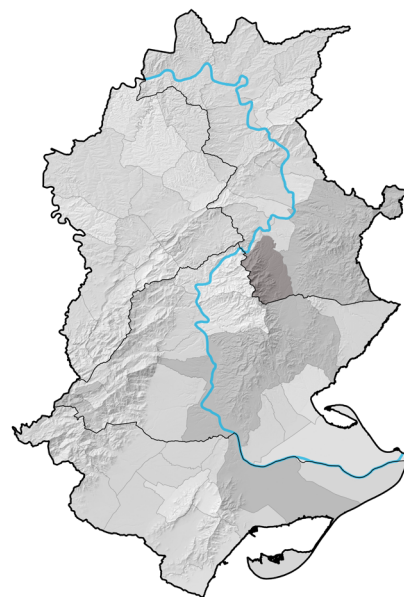
La destinació principal és la **producció de cabrit de 2 mesos d'edat**, tot i que la seva llet té una composició organolèptica adequada per a l'**elaboració de formatges i altres derivats làctics**.

**El primer cap de setmana de maig se celebra la Fira Ramadera i Artesana de Rasquera** amb la baixada dels ramats de cabra Blanca al poble.

### BENEFICIS PER A LA SALUT

La carn de cabrit, considerada una carn vermella, **és molt saludable** en tractar-se d'animals joves que viuen en llibertat i tenir una proporció més alta de proteïna que de greix que altres carns.

En termes generals, la carn de cabrit aporta 122 kilocalories, 19,2 grams de proteïnes i 4 grams de greix per 100 grams de producte. Conté vitamines del grup B (B3, B9 i B12), ferro i potassi. La **vitamina B3** (niacina) és necessària per a l'emmagatzematge d'energia als músculs i al fetge i, a més, col·labora en l'**eliminació de radicals lliures** i així protegeix les nostres cèl·lules enfront del dany oxidatiu. La **vitamina B9 (àcid fòlic)** és clau per al **correcte desenvolupament i funcionament del cervell** i, a més, contribueix a reduir el risc de malaltia cardiovascular. El **ferro i la vitamina B12 són essencials per al desenvolupament dels glòbuls vermells**, que són les cèl·lules encarregades del transport d'oxigen als teixits. Per això, afavoriran una millor circulació sanguínia, augmentaran la sensació d'energia i reduiran la de fatiga. El **potassi és essencial per a una bona coagulació sanguínia**, així com per a la **formació dels ossos i la prevenció de fractures**.



0 4.000

Superfície cultivada (hectàrees)

Font: Unió de Pagesos de Catalunya amb dades del Departament d'Agricultura, 2019.

La carn de cabrit té poc greix i molta proteïna i és un **producte saciador i poc calòric**.

Amb ferro, àcid fòlic, potassi i vitamina B3 i B12.

Si bé el consum setmanal de carn vermella ha de ser limitat, el cabrit és una alternativa molt saludable.

Podeu seguir aquest QR, o bé clicar-hi, per veure la bibliografia:



BIBLIOGRAFIA

## BENEFICIS PER A LA SOCIETAT

- La pagesia és un actor clau per superar amb èxit estats d'emergència. La producció d'aliments és un servei bàsic, essencial i estratègic per a la societat.
- Les preferències i eleccions dels consumidors marquen el model productiu i ajuden a fer front a la pressió de la distribució.
- El consum local enforteix la pagesia i l'economia del territori, conserva el paisatge i ajuda a prevenir l'abandonament rural.
- La producció i el consum local són més respectuosos amb el medi ambient. El fet de treballar la terra augmenta la capacitat d'embornal del CO<sub>2</sub>.
- Investigacions recents demostren que l'entorn on creixen els vegetals en determina la composició dels polifenols, unes molècules que ens ajuden a sincronitzar el nostre organisme amb l'estació de l'any i l'entorn en què ens trobem. Per això, **consumir fruites i verdures de temporada i de proximitat és encara més beneficiós per a la nostra salut.**

## RECEPTA



### CABRIT ROSTIT DE L'ÀVIA PAQUITA

Netegem i eixuguem el cabrit. Macerem el cabrit fins a vint-i-quatre hores amb el vi, la branca de canyella, la branca d'herbes, la ceba i l'all porro, tallat a trossos petits.

Salpebrem el cabrit i el posem a la cassola amb oli fins que s'enrosseixi. A continuació, hi afegim el líquid de la maceració. Quan el cabrit sigui a punt, hi afegim la ceba, els dos tomàquets a trossos, la cabeça d'alls sencera i ho deixem sofregir una estona. Després hi afegim un got de vi blanc (o brandy) i un got d'aigua i deixem que es cogui mitja hora o fins a reduir-ne l'aigua.

Passem la salsa per una picadora i fem el cabrit amb la salsa al forn durant mitja hora més fins que s'acabi de fer i la pell agafi color.

Servim el cabrit a trossos i el cobrim amb la salsa.

*Nota: una veu popular amb molta tradició diu que el vi amb què has cuinat sigui després el que prenguis a taula..*

#### Ingredients

- 1 kg de cabrit tallat a quarts o a trossos per rostir
- 2 cebes tallades en juliana
- 2 tomàquets madurs tallats a quarts
- 1 cabeça d'alls
- 1 fulla de llozer
- Oli d'oliva verge extra empeltre
- Sal i pebre

#### Per a la maceració

- 1 botella de vi blanc brisat de garnatxa blanca (brandy Lehmann de Tortosa)
- 1 ceba
- 1 all porro
- 1 branca de canyella
- 1 branca de marialluisa (menta, romaní o farigola)
- 1 all porro

**All:** aliment popularment i històricament utilitzat amb finalitats culinàries, medicinals i espirituals amb una llarga llista de propietats: actua com a antioxidant, antimicrobià, hepatoprotector, anticoagulant, ens ajuda a controlar els nivells de greixos i també a prevenir l'aparició de tumors.

Podeu seguir aquest QR, o bé clicar-hi, per veure la recepta a YouTube:



Un projecte de:



Amb la col·laboració de:



Finançat per:



PECT EbreBiosfera, finançat al 50 per cent pel Fons Europeu de Desenvolupament Regional FEDER, amb una inversió global de 2.228.694 euros