

LOS VIERNES  MERCADO

HORTALIZAS

Las alcachofas se abaratan

■ Abundancia de hortalizas estos días en los puestos del mercado con el consiguiente descenso generalizado de los precios. Así, dentro de las recomendaciones de esta semana se encuentran las alcachofas, una de las verduras que más han acusado este descenso. Otras opciones que también se han abaratado son coliflores, judías verdes y en general, todas las verduras de hoja.

FRUTAS

Descenso de precio de los plátanos

■ Lo más destacable en el apartado de frutas esta semana es el descenso de precio de los plátanos. Aguacates y cocos son otras opciones recomendadas, que se encuentran a precios interesantes. Las frutas de temporada como los fresones, manzanas y peras se siguen manteniendo a precios atractivos. También se encuentran en un buen momento las naranjas y los pomelos.

PESCADOS

Boquerones y merluzas, buenas opciones

■ Buen momento de oferta y precio en especies como caballas, bacaladillas y boquerones, que se encuentran en un buen momento de oferta y precio. Otras excelentes opciones son la merluza, la pescadilla y el bacalao, ya que descienden sus cotizaciones. En el apartado de acuicultura destacan, a precios atractivos, corvinas, doradas y salmones. En marisco fresco, almejas y mejillones.

LA RECETA

Ternera con piña

■ Ternera, cebolla, piña natural y en almíbar, mantequilla, crema de leche, sal y pimienta.

Preparación

Dorar el redondo de ternera en una cazuela hasta que esté dorado. En otro recipiente freír la cebolla con mantequilla hasta que quede tierna. Hacer una base con esa cebolla en una plata y colocar los medallones del redondo encima. Echar la piña en almíbar y crema de leche. Añadir trozos de piña natural e introducirlo todo en el horno.

Ternera ecológica a la carta

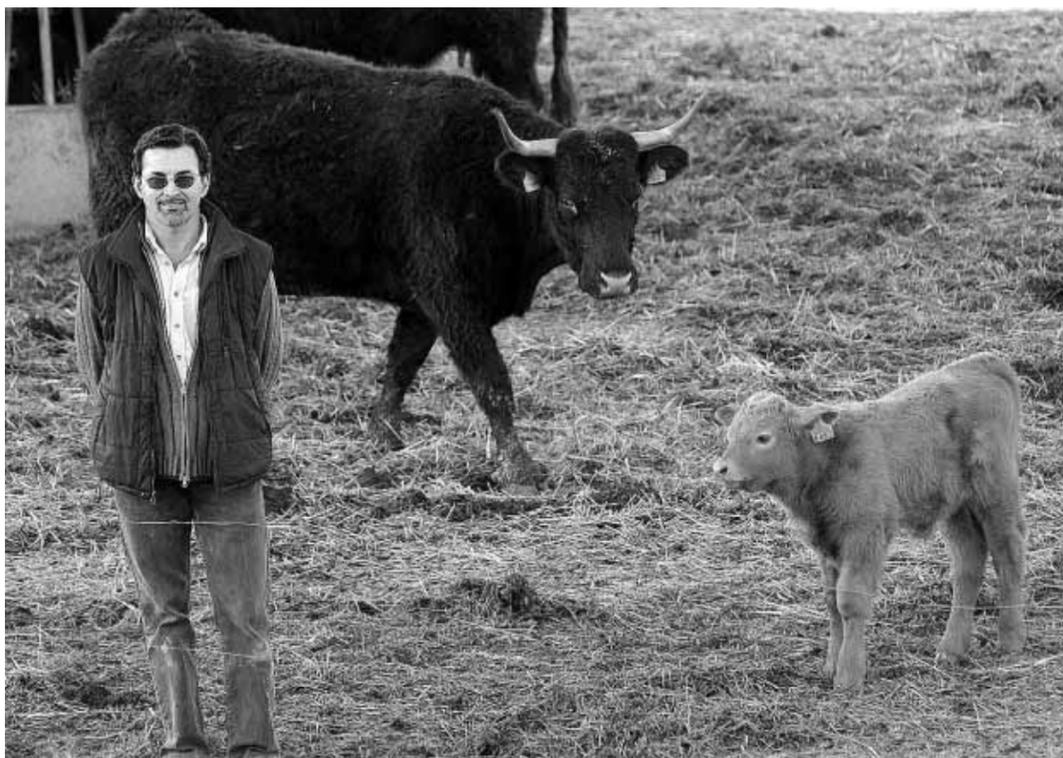
UN GANADERO DE BIOSCA VENDE DIRECTAMENTE A LOS CONSUMIDORES LA CARNE QUE PRODUCE

JAVIER RICOU | BIOSCA

Jaume Masanés es un apostador. De agricultor convencional, con granja de cerdos incluida, este vecino de Biosca (Segarra) lo ha invertido todo para convertirse en un productor ecológico. Ochenta de las ciento veinte hectáreas de la masía La Masquita –donde nació Masanés– tienen ya el certificado ecológico, así como la cuarentena de vacas que cría en esos terrenos. La carne de los terneros que engorda es el principal premio a todo ese esfuerzo. Jaume Masanés la vende directamente al consumidor. Son pedidos a la carta y la lista de clientes no para de aumentar.

“Al principio busqué algunas carnicerías para distribuir esta ternera ecológica, pero la cosa no acabó de funcionar porque esos establecimientos exigían cierta regularidad con las entregas y eso resulta muy complicado con una explotación ganadera de estas características”, explica Masanés. Los problemas para colocar la mercancía se repiten en muchos de los pequeños productores ecológicos. Lo que ya no es tan habitual –al menos entre los ganaderos– es que la mercancía se acabe vendiendo directamente al consumidor.

En la masía La Masquita (660-153-740) lo han conseguido. Venden la ternera por octavos. En esas cajas –que pesan entre 15 y 20 kilos– hay desde churrasco hasta entrecot, filetes, carne picada o ternera para guisos. “Lo repartimos todo en paquetes de cuatro piezas para que puedan congelarse. Cada uno lleva una etiqueta con el tipo de carne que contiene”, añade Masanés. La iniciativa empieza a ser un éxito. De cada ternera sacrificada se obtienen ocho cajas. Por norma general, el ganadero de Biosca tiene vendido ya el animal –el cliente hace el encargo por teléfono– antes de matarlo. El sacrificio se hace en un matadero de Solsona. La canal está unos diez días en repo-



Jaume Masanés cría una cuarentena de vacas, con certificado ecológico, en su explotación de Biosca

Trigo y nueces cultivados de forma natural

■ Jaume Masanés trabaja ahora para conseguir el certificado ecológico de las cuarenta hectáreas de su finca que todavía no tienen este distintivo de calidad. En el resto de las ochenta hectáreas que sí tienen esta calificación ha plantado nogales y trigo. Un día espera poder comercializar también esas nueces y desde hace poco ha empezado ya a vender a panificadoras trigo para elaborar pan ecológico. Son pequeños pasos que Masanés va dando para llegar a la meta que se ha marcado: “Demostrar que es posible sobrevivir con el cultivo y cría de animales ecológicos, tal como habían hecho ya nuestros abuelos”.

El agroturismo de la carne

■ Jaume Masanés y Àngela, su esposa, compaginan la producción de alimentos ecológicos con el agroturismo. El turista que visita el establecimiento hotelero que esta pareja ha abierto en Biosca tiene la posibilidad de conocer cómo se trabaja en una explotación ecológica. Si después se anima a llevarse a casa un pedazo

de esos terneros que se crían al aire libre y que sólo comen forrajes y piensos naturales, tendrá un descuento sólo por el hecho de ser cliente de la casa de agroturismo, tal como explica Jaume Masanés. La idea no puede ser más acertada de cara a potenciar el consumo de productos ecológicos, que tantos problemas encuentran todavía a la hora de

ocupar puestos destacados en el mercado. Masanés lamenta que en España haya aún tan poca concienciación sobre la calidad de estos productos. Entre los clientes que acuden a buscar esta ternera hay personas con problemas de salud que han encontrado en ese alimento natural un alivio a sus dolencias.

so antes de llegar al consumidor. “Ahí pierdo dinero porque el peso de la carne se reduce un dos por ciento, pero tengo claro que con este producto la calidad tiene que estar por encima de la cantidad”, asegura el dueño de la masía La Masquita.

El cliente de Masanés tiene dos opciones cuando se le informa de que puede pasar a recoger su pedido. Puede ir a buscarlo al mismo matadero de Solsona o acudir a la masía del ganadero. La entrega se hace a los diez días del sacrificio para que sea el cliente el que decida qué paquetes quiere congelar. El precio es otra tentación para probar esa ternera ecológica. Masanés cobra ocho euros por kilo de carne, sea entrecot o filete de pobre. En una carnicería este producto puede llegar a costar hasta cinco veces más.

nuevo motor

Coches. Motos.
Novedades y pruebas.
Cada domingo,
con La Vanguardia.