


LOS VIERNES MERCADO
FRUTAS**Abundante oferta de frutas tropicales**

■ Destacan en el mercado las frutas tropicales como mangos, aguacates, piñas, kiwis o chirimoyas y el buen precio de los plátanos de Canarias. También son muy recomendables las uvas, las mandarinas, que comienzan a abundar y bajar sus cotizaciones, junto a las peras y manzanas de temporada. El melón tiene tendencia a subir y los melocotones y nectarinas comienzan a batirse en retirada

VERDURAS Y HORTALIZAS**Bajan los calabacines y las lechugas**

■ En la oferta de verduras son recomendables esta semana los calabacines, coliflores y lechugas, que muestra una tendencia a moderar los precios. También hay buena oferta de espinacas, zanahorias, cebollas o champiñones. Las patatas se mantienen estables, mientras que las judías verdes, tomates, acelgas o pimientos verdes presentan un cierto incremento de los precios

PESCADOS**Buen momento para los azules**

■ El bonito y la sardina son una buena opción en la cesta de la compra porque hay una oferta abundante y con precios a la baja. Lo mismo ocurre con otras variedades como los congrios, bacaladillas o chicharros. Merluzas, pescadillas y gallos moderan sus cotizaciones respecto a semanas anteriores. Además del calamar, también son recomendables las sepias, chirlas o berberechos

LA RECETA**Cazuela de calamares**

■ Ingredientes: 2kg de calamares, 2 cebollas, 2 morrones, 2 dientes de ajo, 150 cc de vino blanco, 2 latas de tomates, 5 patatas, laurel, albahaca, azúcar y perejil. Preparación: Cortar el calamar en rodajas. Sofreír la cebolla, el morrón y los ajos y agregar el calamar. Añadir vino blanco y dejar evaporar. Echar los tomates, el laurel, una cucharada de azúcar y la albahaca. Reducir. Freír las patatas en una cazuela de barro. Colocar encima los calamares y la salsa y hornear diez minutos.

La hora del calamar

EL CEFALÓPODO ESTÁ EN SU MEJOR MOMENTO CON BUENOS PRECIOS Y OFERTA ABUNDANTE

ANTONIA DE LA FUENTE
ARENYS DE MAR

El preciado calamar de la costa está en su mejor momento y es uno de los productos estrella de los puestos de pescado de los mercados. La flota pesquera catalana, de arrastre y arte menor, está dedicada en masa a la pesca de este cefalópodo, con el que aspiran a recuperarse de la ausencia de otras especies como la gamba. La abundante oferta de calamares en las lonjas ha propiciado un descenso de los precios en los mercados. Esta semana se pueden encontrar entre 18 y 25 euros el kilo, dependiendo de si provienen del arrastre o son pescados uno a uno, cuando hace unos meses se pagaban hasta 60 euros. La bajada de precios favorece el aumento de ventas ya que, además de consumirlos frescos, algunos compradores aprovechan para congelarlos y disponer de ellos –en casa o en los restaurantes– cuando escaseen y se disparen sus cotizaciones.

“Ahora es el tiempo. Son tiernos y gustosos, tienen mejor sabor que en todo el año”, explica Teresa Codina, una vendedora del mercado de la plaza de Cuba de Mataró. Esta pescadera constata que los pescados en el Maresme tienen una dulzura especial, que atribuye al plácton de estas aguas. “Mis clientes piden que sean de aquí, porque como este calamar no hay ninguno”, señala. El brillo de sus ojos y su carne brillante y consistente son los mejores indicadores de la frescura del calamar. “Menos los ojos, se aprovecha todo, no hace falta quitarle la piel”, señala Codina. Otra vendedora de este mercado, Amparo Flores, destaca que gusta mucho “porque se puede cocinar de mil maneras, no tiene espinas y los niños se lo comen muy bien”.

El calamar ha sido este año perezoso. Hasta agosto, las capturas habían descendido en Catalunya un 12% respecto al mismo periodo del año anterior, pero se han co-



PEDRO CATENA

Los precios del kilo de calamar han bajado este mes y se pueden encontrar entre los 18 y los 25 euros

Salou celebra su fiesta del calamar

■ Salou también ha encontrado en el calamar una manera de promocionar los restaurantes de la ciudad y su tradición pesquera. En esta población la cita con el cefalópodo se celebra entre los meses de noviembre y diciembre y participan una decena de restaurantes de la población, que ofrecen menús con el calamar como base principal con un amplio abanico de recetas modernas y tradicionales. La Campanya Gastronòmica del Calamar pretende también atraer visitantes a la población fuera de la temporada estival y evocar los orígenes marineros del municipio. – SARA SANS

El Calamarenys se amplía

■ Coincidiendo con el momento álgido de la temporada de pesca del calamar, Arenys de Mar inicia hoy sus populares jornadas gastronómicas del Calamarenys. El éxito de esta propuesta iniciada hace once años ha llevado a sus organizadores, el Gremi de Restauradors y el Ayuntamiento, a ampliar de dos a tres semanas una oferta culinaria en la

que participan una veintena de restaurantes de esta localidad y de las poblaciones vecinas de Sant Vicenç de Montalt, Caldes d'Estrac y Arenys de Munt. Hasta el 31 de octubre, ofrecen menús, que oscilan entre 25 y 45 euros, con variadas e imaginativas recetas en las que el calamar es el principal protagonista. Con legumbres, setas, en ensalada, con butifarra

del *perol*, encebollados, gratinados, rellenos de foie o de marisco, fritos o a la plancha, se esperan consumir unos 3.000 kilos de calamares. Para comenzar a abrir boca, hoy habrá una degustación popular en el Calisay en la que se espera servir más de 500 raciones de fideuà, elaborada con 80 o 100 kilos de calamares. El domingo habrá concurso

menzado a recuperar en septiembre, cuando se ha disparado la pesca. “Como la temperatura del agua era muy alta, los calamares no se acercaban a la costa y no picaban, ahora han salido de golpe”, explica un pescador de arte menor de Arenys de Mar. A diferencia de los arrastreros, que capturan los calamares en sus redes, las embarcaciones de arte menor utilizan el sistema de *potera*. Es una pesca artesanal, que consiste en capturarlos uno a uno, engañando al animal con una *potera*, un plomo en forma de pez con una pequeña corona de alambres curvados en los que se enganchan los tentáculos del calamar cuando intenta comérselo. Se pesca de noche y con ayuda de focos. En una buena noche, se pueden capturar hasta 70 kilos con *potera*, mientras que los arrastreros llegan a pescar hasta 200.



empleo
clasificados

La mejor oferta de empleo
cada domingo
con La Vanguardia.

LA VANGUARDIA