

Març, el mes de la carxofa de Sant Boi

→ L'Ajuntament ha organitzat una ampla programació d'activitats al voltant de l'hortalissa

La carxofa de Sant Boi és la protagonista del mes de març a la ciutat. Enguany, la tradicional celebració de la Carxofada ve acompanyada d'una àmplia programació d'activitats al voltant de l'hortalissa sota la denominació "El mes de la carxofa" (vegeu un resum de la celebració al quadre de la pàgina 13).

La novetat més important d'enguany és la campanya gastronòmica que es desenvoluparà durant el mes de març. Tots els bars i restaurants de la ciutat han estat convidats a participar-hi oferint un menú o un plat elaborat amb carxofa de Sant Boi o fer alguna oferta puntual relacionada amb la carxofa. L'oferta gastronòmica d'aquesta vintena de restaurants es pot consultar al web municipal (santboi.cat/carxofada).

Les propostes gastronòmiques del mes de la carxofa es complementen amb la iniciativa d'una dotzena de bars de la ciutat que inclouran la carxofa en la seva oferta de tapes. La llista d'establiments participants i les seves propostes es poden consultar també al web municipal.

La carxofa, un signe d'identitat
La carxofa és el producte agrícola més característic de Sant Boi i del Parc Agrari, un signe d'identitat i un dels productes més significatius de la cuina mediterrània. Les empreses agràries associades a la Cooperativa Agrària Santboiana destinen 50 hectàrees a aquest cultiu (vendes: 50.000 kg l'any).

Menú degustació

El 20 de març es farà la Carxofada 2016. L'Ajuntament i Sant Boi Degusta, amb la col·laboració del Parc Agrari del Baix Llobregat i la Cooperativa Agrària Santboiana, han organitzat l'esdeveniment. A partir de les 13 h es podrà degustar el menú elaborat per l'associació de restauradors locals Degusta Sant Boi. El preu, 10 euros, inclou 5 plats (vegeu quadre a la pàgina 13).

Ventall d'activitats

Les propostes gastronòmiques de "El mes de la carxofa" arriben acompanyades d'un ampli ventall d'activitats: demostracions culinàries, actuacions musicals, sortides en bicicleta, sortejos, tallers i altres ←

Més informació:

Agenda Viure Sant Boi (pàg. 22 i 23)
santboi.cat/carxofada



Viure Sant Boi
→ març 16

12

AL MARC... MENJA CARXOFES!

17a CARXOFADA 20 DE MARÇ

MENÚ DEGUSTACIÓ

- 1 Urimaki de tempura de carxofa amb romesco i embotcall de pernil ibèric
- 2 Trinxat santboià de carxofa amb botifarra de Peral i reducció de mistela
- 3 Minihamburguesa de vedella i carxofa amb malonesa de carxofa
- 4 Caneló de bacallà i carxofa amb salsa cremosa de carxofa i pernil ibèric
- 5 Arràs de sèpia amb carxofa

+ aigua o refresc + cava + pa + postres

10€

*Venda anticipada
OMAP, Casals i ticketmaster.com

TAPA - CARXOFA - QUINTO
DEL 10 AL 20 DE MARÇ

PARTICIPANTS A LA RUTA DE LA TAPA

BAR CATALUNYA
BAR LA ÚLTIMA TABERNA
BAVI BISTRO
CAL TINO
COQUUS
DROOP
EL POU DE LA BELETA
LA LOLITA
LA TASCA DEL BARRI
MAJOR 41
ORIGEN IBÈRIC

PARTICIPANTS AL MES DE LA CARXOFA SANT BOI

<p>BAR CAL NINYO CAL TINO CAL VITUS DE TAPAS EL FOGON EL POU DE LA BELETA EL RESTAURANT DE DALI (DIVERSUS) EL RESTAURANT DE L'ERMITA</p>	<p>ESCANDALO GATER IL PECCATO DI CUPIDO LA LOLA BLANC&NEGRE (HOTEL EL CASTELL) LA SUPERLLESCA MAJOR 41 MARIMORENA RICO RICO</p>
--	---

Vegeu totes les activitats a l'agenda del Viure Sant Boi (pàgines 22-23) i al web municipal santboi.cat/carxofada

Viure Sant Boi
→ març 16

13

„Aquesta iniciativa contribueix a donar identitat al poble. Tenim un Parc Agrari al costat i hem de donar-lo a



conèixer. Disposem de productes de primera qualitat al costat de casa. La iniciativa lliga amb l'activitat de la nostra cooperativa SomBici donat que l'eix del riu ofereix moltes possibilitats de turisme relacionat amb la natura i l'agricultura.” **TONA MANGUES, SÒCIA DE LA COOPERATIVA SOMBICI**

„Es una apuesta por acercar la alcachofa a la calle en un ambiente festivo. En restauración



es importante innovar, buscar cosas novedosas, y este acontecimiento nos permite mostrar nuestras elaboraciones con la alcachofa. Aunque la tortilla de alcachofa es un clásico que no puede faltar.” **ELENA MORENO, PROPIETARIA DEL RESTAURANT LA SUPERLLESCA**

de toda la vida que tenim un sòl i un microclima adequat per conrear carxofes. Al Mercat de Pagès, la gent ens demana carxofes d'aquí i productes de temporada (en el cas de la carxofa, de novembre a maig).

„La carxofa és la reina del Parc Agrari. Els pagesos som professionals



de tota la vida que tenim un sòl i un microclima adequat per conrear carxofes. Al Mercat de Pagès, la gent ens demana carxofes d'aquí i productes de temporada (en el cas de la carxofa, de novembre a maig).

Promocionar això amb activitats com les d'aquest mes de març va la mar de bé.” **PERE MILLAT, MERCAT DE PAGÈS**



“La carxofa de Sant Boi és més dolça i tendra”

Quins beneficis té la carxofa?

És una hortalissa amb molta fibra i conté una substància, la cinarina, que estimula la secreció de bilis, cosa que ajuda a metabolitzar els greixos. També té efecte diürètic. La carxofa ajuda en cas de problemes digestius i és molt eficaç en dietes. En el cas de la carxofa de Sant Boi és més dolça i tendra, a causa de les característiques del delta del Llobregat, la fertilitat de la terra i la influència de la mar.

I a la dieta mediterrània?

A la dieta mediterrània és molt important que hi hagi 5 racions de fruita i verdura. En cas de dietes d'aprimament, la carxofa és un element clau perquè aporta fibra i és molt poc calòrica.

Com s'ha de cuinar la carxofa?

La millor forma és al vapor si volem que perdi menys substàncies. Una altra manera és al forn i a la planxa. Cal evitar els fregits.

Mengem malament?

Actualment es fan dietes molt àcides i cal reinstaurar la dieta mediterrània procurant fer-la més alcalina. La dieta per aprimar-se ha de ser mediterrània, equilibrada i hipocalòrica.

Com s'ha de fer una dieta?

Abans de començar una dieta cal fer un estudi sobre l'estat de salut de la persona. Un metge nutricionista valora l'estat de la persona i els

RITA SAHÚN és metgessa nutricionista i fa 23 anys que es dedica a la medicina a Sant Boi. La seva vocació li ve del seu pare, el doctor Lluís Sahún, que va exercir durant molts anys a Camps Blancs. A hores d'ara, la doctora Sahún té la consulta al centre mèdic COS i CAP.

nutrients que necessita per millorar la salut. Cal fer un estudi antropomètric per determinar quines són aquestes necessitats.

Una mala dieta pot tenir conseqüències?

Efectivament, una dieta incorrecta pot provocar diabetis, obesitat, carència de vitamines, anèmia, osteoporosi, hipertensió i malalties relacionades amb el sistema cardiovascular.

Quins aliments són inconvenients?

Per norma general, els aliments fregits. S'han d'evitar els greixos saturats i incrementar els insaturats. Un altre factor és la pèrdua progressiva de la qualitat dels aliments, que provoca falta de nutrients.

Què hauríem de menjar?

Fonamentalment fruites i verdures. Convé menjar aliments rics en àcids omega. Peix blau, oli d'oliva verge, nous, ametlles... que ajuden a millorar la memòria. Els aliments influeixen en la salut física i mental.

Els teus pacients volen aprimar-se?

La gent no ve a la meua consulta només a aprimar-se. També hi ha pacients que volen potenciar el

➔ **Una alimentació saludable pot ajudar a millorar malalties com l'artritis o l'anèmia**

➔ **Abans de començar una dieta cal fer un estudi sobre l'estat de salut de la persona**

seu estat físic o que volen millorar la seva salut. Una alimentació saludable pot ajudar a millorar malalties com l'artritis o l'anèmia i també les malalties associades al sistema immunològic.

Com influeix el tipus de vida?

El ritme diari ens provoca estrès i això influeix en la salut. Mengem molt ràpid i no masteguem els aliments de forma adequada. Mastegar va vinculat al grau de salivació que afavoreix la sensació de sacietat ←