



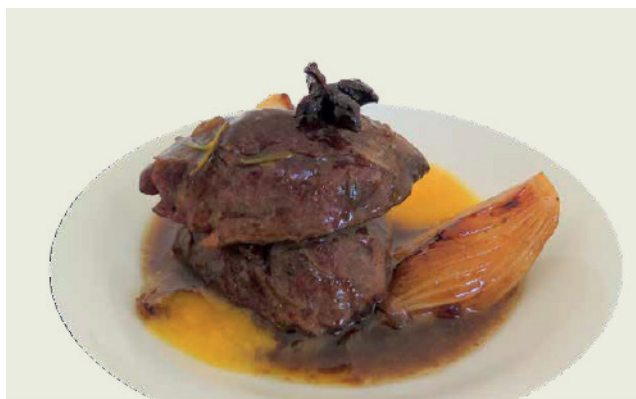
El present projecte desenvolupat per la **Fundació Alicia** forma part de l'estratègia desenvolupada per la Fundació Catalunya La Pedrera per donar resposta a la demanda del territori respecte a la problemàtica de la proliferació del senglar. Amb la col·laboració del **Santiago Lavín i el Senglar de Girona S.L.**

Magnífic document on trobareu un ampli receptari de la cuina amb carn de senglar.

Recomanem la lectura i difusió d'aquest document. Gràcies



Representació Territorial de Barcelona



alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

LA
CUINA
DEL
SENGLAR
A
CATALUNYA



EL PROJECTE
GUIA PRÀCTICA
RECEPTARI



Projecte encarregat per la
Fundació Catalunya La Pedrera
a la **Fundació Alícia**

Coordinació:
Xavier Escuté i Gasulla

Direcció:
Miquel Rafa Fornieles

Autor:
Marc Puig-Pey,
Fundació Alícia

Desembre 2017

La **Fundació Alícia** i la **Fundació Catalunya La Pedrera**,
agraeixen la col·laboració d'en Santiago Lavin, catedràtic de Veterinària
de la UAB i d'Arnau Padrosa, director de Senglar de Girona (www.senglardegirona.com)
per dotar-nos d'informació i de la matèria primera
per la realització d'aquest treball.

ÍNDEX

1. EL PROJECTE

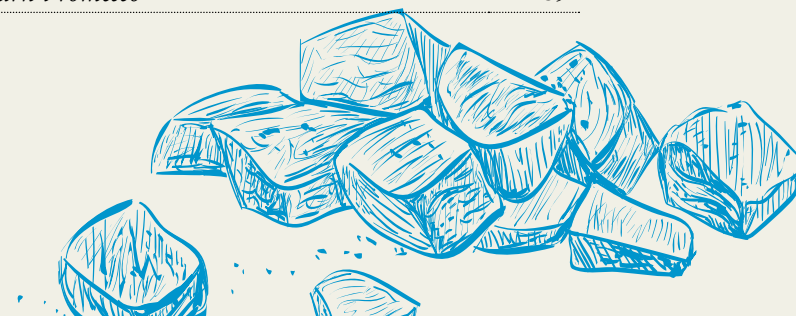
1. Objectiu	8
2. La tradició de la caça	8
3. Característiques generals del senglar	8
<i>Descripció</i>	8
<i>Distribució i hàbitat</i>	9
<i>Alimentació</i>	9
<i>Reproducció</i>	9
<i>Comportament</i>	9
4. El senglar en el territori català	10
<i>Associacions i organitzacions</i>	11
<i>Fires i jornades</i>	11
5. El senglar a les cuines	12
<i>Receptes històriques</i>	12
<i>Restaurants en l'actualitat</i>	14
6. Gestió i distribució actual	14
<i>Conceptes clau</i>	15
<i>Establiments de manipulació de carn de caça de Catalunya</i>	15
<i>Seguretat alimentària</i>	16
<i>Distribuïdors HORECA de senglar</i>	16
7. Detecció d'oportunitats	17
8. Bibliografia	19

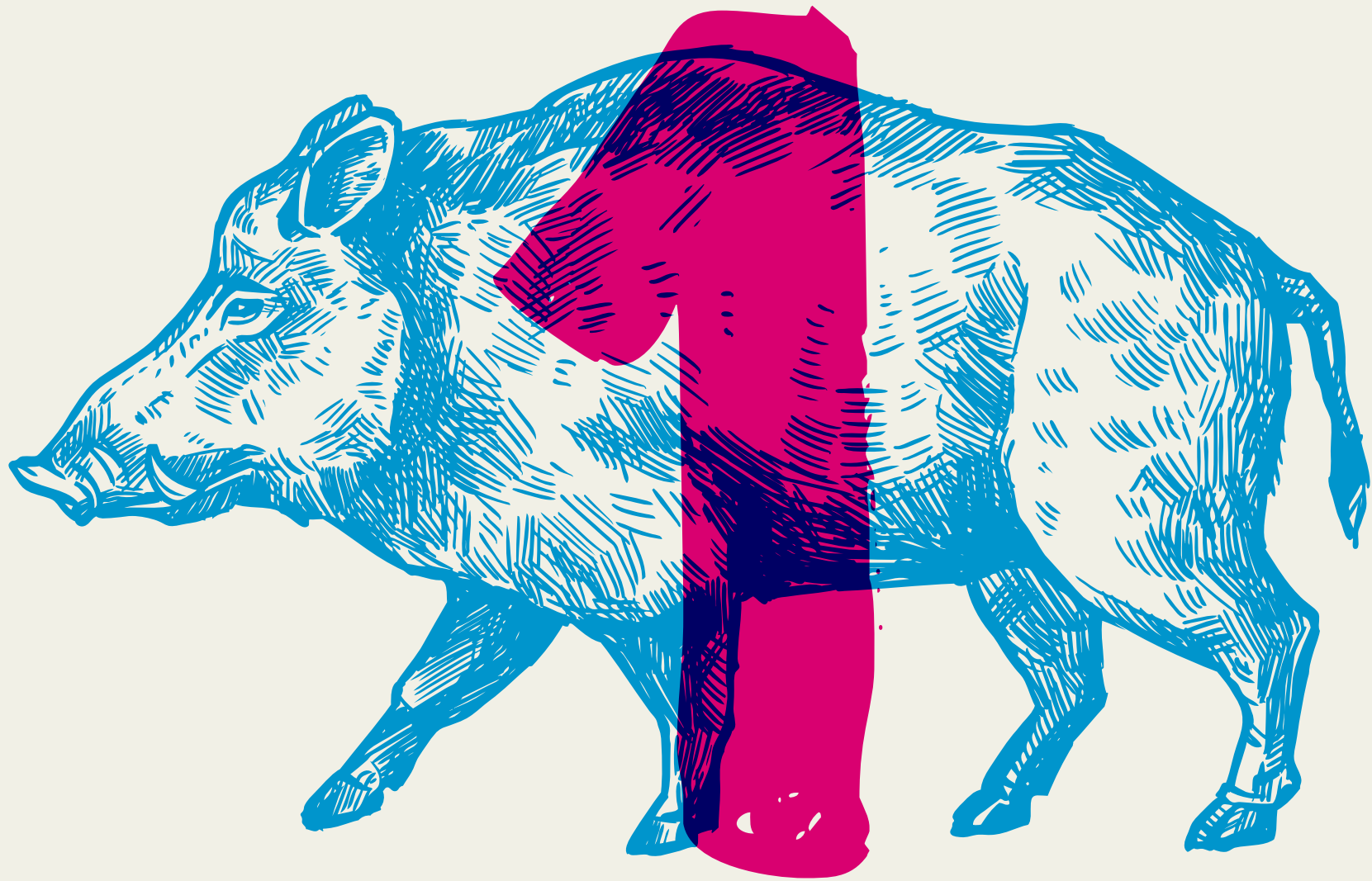
2. GUIA PRÀCTICA DESTINADA A PROFESSIONALS DE LA RESTAURACIÓ

1. Abans d'adquirir-lo	22
2. La compra	23
<i>On en compro?</i>	23
<i>Com em pot venir?</i>	23
<i>Què puc demanar?</i>	23
3. La qualitat	31
<i>Descripció de la carn de senglar</i>	31
<i>Quines causes condicionen la qualitat de la carn?</i>	31
<i>Seguretat alimentària</i>	31
<i>Qualitat nutricional de la carn de senglar</i>	32
4. Un cop el tinc	33
5. Conservació	33
<i>Com conservar el senglar a l'establiment?</i>	33
<i>Què ens podem trobar un cop anem a treballar la carn?</i>	33
6. Praelaboracions	34
<i>Tècniques de manipulació</i>	35
<i>Tècniques per a entendre i/o aromatitzar</i>	37
7. Maneres de cuinar-lo	42
<i>Les aplicacions</i>	45
8. Guia d'ideació	46
<i>Per què cuinar senglar? Què m'aporta?</i>	46
<i>Quin objectiu té?</i>	46
<i>Qui ha d'intervenir?</i>	46
<i>Com ho puc fer?</i>	46
10. Bibliografia	49
10. Bibliografia recomanada	49

3. RECEPTARI

1. A la cassola	52	5. A la graella	72
<i>Mandonguilles de senglar a la jardinera</i>	52	<i>Pinxos marinats</i>	72
<i>Civet de senglar amb xocolata</i>	53	<i>Amb vi blanc</i>	72
<i>Senglar a la cassola amb albergínies</i>	54	<i>Amb adob</i>	73
<i>Blanqueta de senglar</i>	55	<i>Coca de senglar amb escalivada</i>	74
<i>Pomes farcides o “de relleno”</i>	56	<i>Hamburguesa completa de senglar</i>	75
<i>Goulash de senglar</i>	57	<i>Filet de senglar amb blat tendre i cebetes</i>	76
<i>Ragú de senglar amb herbes</i>	58	<i>Escalopins de senglar amb verdures a la planxa</i>	77
<i>Fricandó de senglar amb moixernons</i>	59	6. Saltejat	78
<i>Salsa de rostit</i>	60	<i>Tires de senglar amb bolets i pebrots</i>	78
<i>Arròs de costella de senglar</i>	61	7. En oli	79
<i>Canelons de senglar gratinats</i>	62	<i>Escalopins de senglar arrebossats</i>	79
2. Bullit	63	<i>Senglar “enfangat”</i>	80
<i>Brou d’ossos amb herbes</i>	63	<i>Costella confitada amb alls</i>	81
<i>Escudella de senglar</i>	64	<i>Senglar en escabetx amb panses</i>	82
3. Olla a pressió	65	8. Al buit	83
<i>Senglar amb mongetes del ganxet</i>	65	<i>Costelles de senglar glacejades</i>	83
<i>Senglar amb cigrons i carxofes</i>	66	<i>Jarret de senglar amb préssecs</i>	84
<i>Estofat de senglar amb brandi</i>	67	<i>Senglar amb crosta</i>	85
4. Al forn	68	9. Si ens sobra carn cuïta	86
<i>Costella de senglar amb pebres</i>	68	<i>Trinxat de carn amb patata</i>	86
<i>Senglar farcit a la mostassa</i>	69	<i>Sandvitx de carn</i>	87
<i>Senglar amb peres</i>	70	<i>Carpaccio de carn cuïta amb vinagreta</i>	88
<i>Terrina de senglar</i>	71	<i>Amanida amb carn i romesco</i>	89

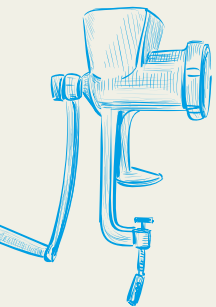




LA
CUINA
DEL
SENGLAR
A
CATALUNYA

EL PROJECTE

A stylized blue floral graphic with multiple overlapping petals and leaves, positioned behind the text. The graphic is rendered in a sketchy, hand-drawn style with fine lines and some shading.



1. OBJECTIU

El present projecte desenvolupat per la Fundació Alícia forma part de l'estratègia desenvolupada per la Fundació Catalunya La Pedrera per donar resposta a la demanda del territori respecte a la problemàtica de la proliferació del senglar.

L'objectiu de la tasca de la Fundació Alícia dins d'aquesta estratègia on intervenen més agents és desenvolupar materials pràctics per a la promoció del consum de carn de senglar en **restauració pública i privada**.

El primer bloc d'aquesta publicació consisteix en la recollida de coneixement al voltant de la caça del senglar, posant èmfasi en la seva cuina i consum a l'actualitat.

En el segon bloc, s'ha desenvolupat coneixement bàsic enfocat al restaurador, per tal que pugui tenir oferta culinària amb carn de senglar al seu establiment.

Finalment, el tercer bloc recull 38 receptes amb senglar preparat amb diverses tècniques de cocció.

2. LA TRADICIÓ DE LA CAÇA

Abans de l'aparició de la ramaderia, la caça era la font de proteïna animal, i juntament amb la recollida, conformava l'alimentació de l'home. A més de base alimentària, la caça afectava a d'altres àmbits de la vida d'aquelles persones: a nivell simbòlic, de supervivència i defensa, d'estatus social, etc.

Posteriorment, la caça es va anar transformant, i tot i que va conservar alguns dels significats que tenia en aquestes societats, ja no va ser un pilar alimentari. Va deixar de ser una activitat de

subsistència per formar part de les activitats d'oci, fins al punt de fer repoblacions de fauna per a poder garantir les caceres.

Durant molts segles la caça ha estat, per norma general, un privilegi de les classes altes. És així que aquesta es feia sense regulació i respecte cap a la natura, i també cap a aquelles persones que podien sortir afectades si se'n feia una mala gestió. Actualment sí que està regulada pel que fa a èpoques concretes, persones que hi intervenen, permisos per a fer-ho i nombre i tipus de batudes.

3. CARACTERÍSTIQUES GENERALS DEL SENGLAR

Descripció

El porc senglar (*Sus scrofa*) es caracteritza per tenir les orelles i els ulls petits, el morro llarg, les extremitats curtes, el cos curt i robust, el cap gran i allargat i el cabell dur i abundant. L'evolució del pes i la mida varia entre femelles i mascles, i segons l'edat. Orientativament es podria dir que en néixer pesa entre 0,75 kg i 1,1 kg, el primer any entre 40 i 42 kg i el segon al voltant dels 60 kg les femelles i 75 kg els mascles. La mida del senglar també varia en tota la seva àrea de distribució i augmenta cap al nord i l'est. A Catalunya, per exemple, els mascles adults no superen els 150 kg.

Distingir el sexe de l'animal al camp és difícil. Durant el primer any de vida gairebé no hi ha diferenciació sexual a simple vista. No és fins els 3 anys de vida que es poden distingir més fàcilment els exemplars de cada sexe, quan els ullals del mascle són més grans que els de les femelles, el terç anterior és més ample i es poden observar els testicles i el pinzell penià.

Amb l'observació de l'animal al camp només es poden distingir tres grups d'edat: del naixement als 6 mesos (pelatge ratllat), dels 6 mesos a l'any (color rogenc) i de més d'un any (exemplar adult).

Distribució i hàbitat

El senglar es troba a tota Europa (excepte Gran Bretanya), Àsia i el nord d'Àfrica. Dins de la península Ibèrica, està pràcticament distribuït per tot arreu. Els senglars poden viure en una extensa varietat d'hàbitats i d'interval·ls d'altituds, des de zones costaneres fins a alta muntanya, fins i tot se'ls troba a les zones urbanes i els seus voltants. La seva distribució i densitat depèn de la disponibilitat d'aliment i aigua i de zones tranquil·les on refugiar-se.

Alimentació

El senglar és un animal omnívor, es pot alimentar de tot tipus de vegetals (conformen un 90% de la seva dieta) i de matèria d'origen animal (l'altre 10%). Els vegetals preferits són els productes de la floració de diverses espècies com l'alzina, el roure o l'arboç, però també s'alimenta d'herba, tubercles, bolets i trufes. Els productes d'origen animal que acostuma a menjar són insectes, cargols, rèptils, ous, aus i micromamífers. Quan hi ha escassetat d'aliments també poden menjar carronya.

Reproducció

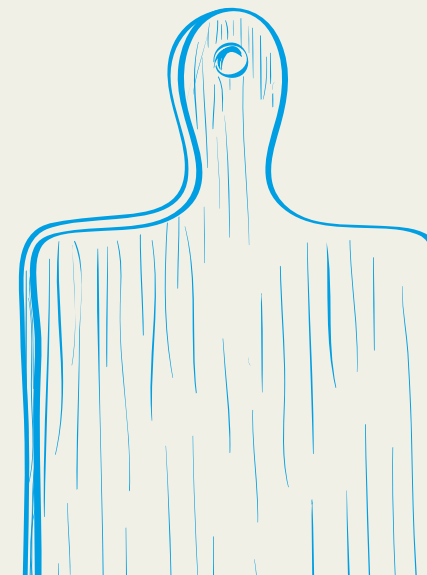
El mascle arriba a la maduresa sexual als 8 mesos i la femella als 12. El zel comença a l'octubre i es pot allargar fins al gener, dura uns 21 dies i acostuma a ser un cop a l'any. El període de gestació és de 114 dies. Abans del part la femella es separa del grup per fer-se un espai per mantenir els petits, cavant un forat a la terra o apilant branquillons i brots de vegetació diversa.

L'època dels parts va de febrer a abril, tot i que si hi ha un altre període de zel, el part acostuma a ser a la tardor. Per cada part hi acostuma a haver entre 4 i 5 cries, que després del naixement romanen al niu durant la primera setmana. La segona setmana, ja segueixen la mare i alternen la llet amb aliments sòlids (alguns vegetals).

Comportament

La unitat social té una estructura matriarcal amb una femella dominant. Els grups solen ser de tres o quatre femelles amb les seves cries i quan al grup s'hi uneixen animals de l'any anterior poden arribar a ser una vintena. Els mascles adults acostumen a ser solitaris, tot i que a vegades estan a prop del grup familiar de femelles i a vegades fins i tot dins d'aquest. Quan arriben a l'any de vida, els mascles són rebutjats pel grup i no triguen a abandonar-lo i a començar a vagar fins a trobar algun emplaçament on establir-se. També és freqüent veure un mascle adult amb un de jove, al qual se l'anomena escuder.

Els senglar acostuma a ser nocturn i a reposar durant el dia, tot i que en zones on no se'l molesta pot estar actiu durant tot el dia, excepte durant les hores més caloroses dels mesos d'estiu.



4. EL SENGLAR EN EL TERRITORI CATALÀ

Tot i que hi ha presència de porcs senglars a la gran majoria del territori català, **és a la Catalunya humida (quadrant nord-est) on s'hi troben en major concentració:**

- Les zones amb més de 12 senglars per km² són: l'Alt Empordà, la zona volcànica de la Garrotxa, l'espai natural de les Guilleries-Savassona, el Montseny i el parc del Montnegre i el Corredor.
- Les zones que tenen entre 9 i 12 senglars per km² són: Freixer-Setcases i ZCC Collserola.

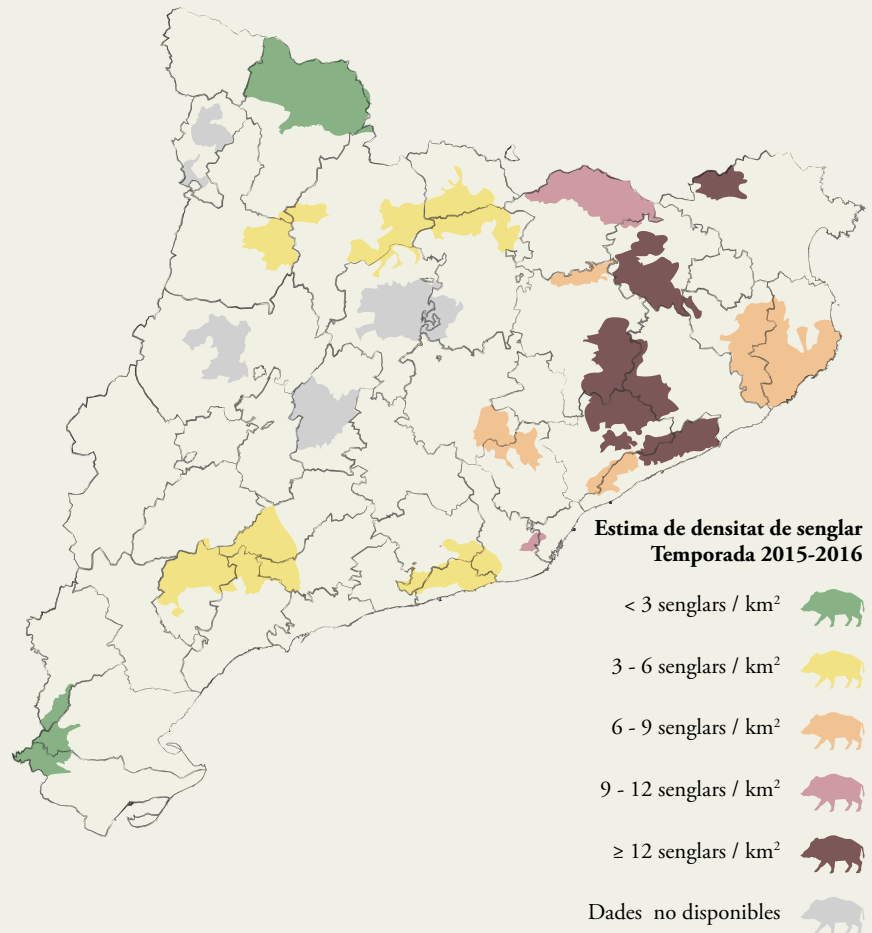
Les zones que tenen entre 6 i 9 senglars per km² són: Montseny, les Gavarres, Sant Llorenç del Munt i l'Obac i les Serralades Litoral i Marina.

El senglar s'adapta molt fàcilment a les condicions del medi i, si no ho pot fer, es mou llargues distàncies per arribar a una zona amb més aliment, més tranquil·litat o millors condicions climàtiques. Tot i així, en les zones amb més pluviositat i més presència de boscos d'alzines sureres i de roures és on prefereix viure, és per això que es concentra en l'àrea nord-est de Catalunya. Arrel de les bones condicions del medi la seva taxa de natalitat ha augmentat, fet que ha portat a les altes densitats de població d'aquesta espècie. (Rosell, Navas, & Cama, 2016)

Densitat de senglar

Programa de seguiment de les poblacions de senglar a Catalunya.

Temporada 2015-2016



Font: Programa de seguiment de les poblacions de senglar a Catalunya. Temporada 2015-2016

Associacions i organitzacions

La modalitat de caça del senglar que tradicionalment s'ha practicat a Catalunya ha estat la batuda. Un grup de caçadors, amb l'ajuda de gossos, detecten les zones amb presència de senglars i després els persegueixen i acorralen fins a portar-los als llocs estratègics per a caçar-los.

El nombre de caçadors ha anat disminuint, i la seva mitjana d'edat augmentant, fet que fa pensar en una **falta de relleu generacional**, situació que encara intensifica més la problemàtica per la sobrepoblació de senglars. Tot i així, hi ha grups de caçadors per tot el territori català, cada un d'ells amb unes zones de caça més o menys determinades.

Com ja hem vist, la caça es va anar convertint en una activitat de lleure, i va anar prenent distància amb la seva relació amb l'alimentació. És per això que avui en dia hi ha caçadors que a l'hora de triar l'animal a caçar i la manera d'abatre'l pensen més en aquest com a trofeu, i no pas en les **possibilitats culinàries a que pot donar resposta**. Això dificulta el posterior aprofitament de la peça, ja sigui per les qualitats organolèptiques -varien segons l'edat de l'exemplar i el tractament que se'n faci immediatament després de ser caçat-, com pel rendiment -pot ser major o menor segons el nombre de projectils usats i la zona on impactin-.

És per això que per aconseguir l'objectiu de valoritzar i promocionar la carn de senglar, caldrà treballar amb els col·lectius de caçadors i òrgans que ho regulen, i intentar lligar les seves prioritats amb les de la cuina d'aquest animal.

Fires i jornades

En nombroses poblacions catalanes es duen a terme iniciatives diverses al voltant de la caça, i en alguns casos, específicament

del senglar. Aquestes mostres són una **eina per a la promoció i visualització d'aquesta activitat i dels seus productes**. És per això que cal, no només mantenir-les, sinó enfortir-les i consolidar-les com a instrument potenciador del consum i el coneixement de la carn de caça.

Tot i les particularitats de cada un d'aquests esdeveniments, es podria dir que s'acostumen a materialitzar com a fires o jornades culinàries. En les fires, el senglar, o la caça més en general, acostuma a compartir espai i protagonisme amb altres productes i entitats de la comarca. Aquestes acostumen a tenir lloc uns dies concrets i en un espai determinat del poble o ciutat que la celebri. I algunes no sempre posen l'èmfasi en la cuina de la caça, sinó en la seva pràctica. Les fires solen ser de caràcter popular, així que les activitats que s'hi fan són variades i destinades a públic divers.

Les mostres de cuina, en canvi, acostumen a implicar una variació de la carta o l'elaboració d'un menú especial en un o diversos restaurants de la zona on tingui lloc la mostra. És per això que poden tenir una durada més llarga en el temps. Aquestes poden anar acompanyades, o no, d'algun esdeveniment de caire més popular.

Cal emfatitzar que aquestes dues tipologies de mostres de caça són genèriques i només tenen sentit a nivell explicatiu, ja que en els casos reals s'hi poden trobar variacions i mesclades de tot tipus. A més a més, hi ha jornades tècniques, normalment organitzades per l'administració o alguna entitat de caça, que van orientades a un públic més especialitzat, però que també compleixen amb l'objectiu de promoció de la carn de caça.

Com a exemple de les nombroses fires de caça que hi ha a Catalunya, i amb l'objectiu de mostrar totes dues tipologies de mostra, s'ha triat la Fira del Senglar a Osor, que aquest 26

de març va celebrar la seva catorzena edició. Aquesta fira de caràcter popular ofereix activitats per a tots els públics, des dels més petits als més grans, passant per caçadors, sibarites i pas-savolants. És el senglar el protagonista i el que dona nom a la festa, però s'hi poden trobar activitats i mostres de tot tipus. A més a més, es coordina amb l'oferta per part dels restauradors del poble de plats amb senglar a les seves cartes. Aquesta fira és, en definitiva, una mostra del **potencial que pot tenir una fira per a la promoció de la carn de caça a un públic ben ampli**.

Fora bo que aquestes accions estiguessin complementades amb altres estratègies de productes o cuina del mateix territori.

5. EL SENGLAR A LES CUINES

La tradició de caça que hi ha a Catalunya va lligada, com és lògic, a la seva cuina. La cuina de caça és una opció sostenible i d'equilibri ecològic que, com veurem, s'ha fet al llarg de la història, i que malauradament en l'actualitat sembla que no estigui molt representada. **La tradició, la sostenibilitat i l'equilibri natural són motius suficients per, a partir d'ara, treballar aquesta cuina i no només recuperar-la, sinó també actualitzar-la.**

Receptes històriques

La major part de coneixements culinaris s'han transmès oralment de generació en generació, fet que fa que de vegades els més antics acabin desapareixent. Les classes altes, per això, sí que tenien capacitat de plasmar en paper allò que desitjaven,

així que els receptaris històrics que existeixen -com a mínim fins al segle XIX en què ja es van començar a escriure també les cuines populars- fan referència a aquestes. Al llarg dels anys, malauradament, s'han pogut perdre alguns d'aquests manuscrits o llibres, així que les referències que tenim actualment són una petita part de l'enorme coneixement gastronòmic que ha existit.

Per fer-nos una idea de com s'ha menjat i cuinat el senglar, hem escollit alguns dels llibres més representatius des del segle XIII fins als nostres dies. Tot i així, fent referència a l'explicat en el paràgraf anterior, no hem de perdre de vista que aquesta serà una visió incompleta de la gastronomia de cada moment. A continuació trobareu una pinzellada de la cuina del senglar de cada època acompanyada d'una breu explicació de cada una de les referències trobades en els llibres consultats. És important anotar que les referències bibliogràfiques s'han organitzat per data de publicació, tot i que el contingut no té per què fer referència a aquella època ja que en moltes ocasions s'escriuen les receptes quan ja fa molt temps que són cuinades.

Durant l'època baixmedieval i del Renaixement, les referències a la carn de caça i de senglar trobades fan pensar que s'acostumava a bullir i a consumir dins d'aquest mateix brou o acompanyat d'una salsa. Els dos llibres on es menciona el senglar són el *Llibre d'aparellar de menjar* i *La cuina catalana medieval*, tots dos reculls contemporanis:

- **Llibre d'aparellar de menjar**

Salsa per a carn de caça (94 - pàg. 209)

Salsa feta a base de pebre vermell dolç, ceba, pa torrat i vinagre i condimentada amb safrà. Al reduir-la se li afegia mel.

Salsa per a qualsevol carn de caça (96 - pàg. 211)

Salsa feta amb molla de pa mullada amb vinagre, pebre vermell dolç, gíngebre, trossos petits de carn de senglar i mel, cosa que li donava un gust agredolç.

Salsa per a porc senglar, cèrvol, grues i qualsevol carn de caça a l'ast (178 - pàg.287)

Salsa feta amb pa torrat, pebre vermell dolç, vinagre, gíngebre, mel i safrà. També s'hi afegia llet d'ametlla i trossets de carn de senglar, que potenciaven el gust.

- **La cuina catalana medieval**, *Isidra Maranges*

Senglar bullit (pàg. 96)

Carn de senglar bullida en un brou d'espècies i acompanyada amb la salsa del propi brou.

Del segle XIII només s'ha trobat el senglar en el llibre del Mestre Robert de Nola. Tot i així, aquest receptari no representa la cuina del Renaixement, sinó que fa referència a la medieval. La referència trobada és la següent:

- **Llibre del coch**, *Mestre Robert*

De brou de larder (151 - pàg. 91)

Brou fet amb tires de carn de senglar sofregides amb el seu mateix greix i ceba. També s'hi afegeix safrà, canyella, vi negre, vinagre, farigola i romaní.

Els receptaris que tenim dels segles XVII i XVIII fan referència en la seva gran majoria a la cuina monacal, i dins dels consultats no hi hem trobat cap referència a la carn de caça. Això no vol dir que en aquella època no es consumís, sinó que potser

aquest grup de població no ho feia o no ho plasmava en els seus receptaris.

En la bibliografia del segle XIX hi tornen a aparèixer receptes amb senglar, una d'elles del conegut embotit del cap de senglar. Les referències trobades són les següents:

- **Novísimo arte de cocina**, *Altimiras*

Arte de trinchar jabalí y marrano (pàg. 16)

Petita explicació de com manipular el cap de senglar, el *cochinillo de Leche* i el pernil.

Embutido de cabeza de jabalí (pàg. 152)

S'obre i es desossa el cap del senglar. Es tallen la llengua, el cervell, la carn de l'interior i les orelles a tires, i si cal s'hi afegeix també carn del llom. Aquestes carns es condimenten amb herbes i espècies i es deixen en l'adob durant uns dies. Posteriorment es farceix amb aquestes carns el cap, es cus i es bull durant unes 10 hores. Es serveix freda.

Per últim, del segle XX la major part de receptes que trobem són d'estofats fets a partir de carns ben macerades. Les referències trobades són les següents:

- **Llibre de cuina catalana**, *Ferran Agulló*

Porc senglar (pàg. 208)

El porc senglar es macera durant un mínim de 12 hores amb vi i herbes aromàtiques, es sala i es posa a l'ast o al forn recobert de llard.

- **La cuina catalana**, *Josep Conill de Bosch*

Llom a tall de caçador (pàg. 131)

Llom de senglar cuït en vinagre per a escabetxar-lo i posteriorment daurat a la paella amb verdures. Per a servir-lo s'acompanya amb salsa picant.

Costelles a la Sant Hubert (pàg. 131)

Costelles de senglar estofades i acompanyades amb una salsa feta de mantega, farina torrada, brou de carn i vi blanc.

- **Llibre del corpus**, *Institut Català de la Cuina* (Aquest llibre s'ha escrit al segle XXI, però les receptes que s'hi relaten són tradicionals, és a dir que es cuinaven com a mínim 50 anys abans de la seva publicació).

Civet de porc senglar (351 - pàg. 147)

Es macera el senglar durant unes 24 hores amb vi negre, verdures i herbes aromàtiques. Posteriorment s'estofa en cassola.

És important tenir coneixement de la cuina històrica del senglar ja que aquesta pot ser un argument o punt de partida per a la creació i adaptació de plats amb senglar, així com per ampliar el ventall d'elaboracions amb valor afegit.

Restaurants en l'actualitat

La tradició de caça també es pot veure reflectida a través dels restaurants i les seves cartes. En la majoria s'hi troben elaboracions de caire més tradicional, algunes en restaurants especialitzats en caça i altres en restaurants amb una carta més genèrica, però que aprofiten la temporada de caça per oferir el senglar. Aquests restaurants o fondes acostumen a preparar estofats de senglar. Aquesta és l'elaboració més tradicional d'aquesta tipologia de carn, ja que a través de la maceració i la llarga cocció

s'aconsegueix suavitzar-la -a vegades és considerada una carn massa forta de gust i textura-.

Tot i així, actualment hi ha diversos restaurants que cuinen el senglar de formes més innovadores. Els resultats obtinguts amb aquestes variacions són tan bons com els dels estofats ja que, a diferència del que es pensava tradicionalment, no sempre és necessari aquest procés de cocció tan llarg (segons peces i tractament del animal) per a aconseguir un plat diferent i gustós. El senglar avui dia s'ha vist que s'utilitza per a l'elaboració de salses com la bolonyesa, per a menjar-lo a la planxa, en forma d'hamburguesa i fins i tot per a preparar un bon mar i muntanya. **Aquestes maneres de cuinar el senglar són enriquidores, no només pels nous gustos i textures que agafa la carn, sinó també per a desmitificar tot allò que es pensava sobre aquesta i que dificultava que n'augmentés el consum.**

6. GESTIÓ I DISTRIBUCIÓ ACTUAL

Actualment hi ha molta problemàtica al voltant de l'aprofitament i gestió de la carn de senglar. No és fàcil ni per als caçadors que volen donar sortida a la carn, ni per als establiments manipuladors de carns de caça o centres de recollida, ni per als restaurants que la volen comprar. Perquè una peça de senglar es pugui vendre, ha de passar per un centre de manipulació autoritzat i se li ha de fer un control sanitari. Tot i que el procés sembla senzill, no ho és, fet que en dificulta la gestió. És per això que la majoria de la carn s'acaba destinant al consum propi dels caçadors.



Arrel de la ineficiència en la gestió del procés, l'alarmant superpoblació de senglars no acaba de ser resolta, i tampoc no ho és la relació oferta-demanda.

Per altra banda, el fet que no hi ha hagut prou centres de manipulació per a totes les zones de caça, fa que a vegades es dificulti el bon tractament de les peces caçades, tant a nivell de manipulació com de seguretat alimentària. Cal dir que és la mala manipulació (en tots els processos) la que pot donar un gust a la carn més fort i no assegura una traçabilitat més creïble i segura, a banda és clar, del sexe i l'edat de l'animal, que també són factors que fan que en variï el gust.

Conceptes clau

És molt important tenir clars aquests dos conceptes pel que fa a l'ús de carn de senglar, sobretot enfocat a l'adquisició per part de l'establiment de restauració, per a garantir la legalitat i la seguretat alimentària en el consum de la carn de senglar.

Comercialització: La tinença d'aliments o pinsos amb el propòsit de vendre'ls; s'inclou l'oferta de venda o qualsevol altre forma de transferència, ja sigui gratuït com no, així com la venda, distribució o altra forma de transferència. El regal de carn de caça es considera com a comercialització a tots els efectes.

Autoconsum: segons diu el decret provisional, n'és el consum de peces de caça silvestre cobrades pel caçador/a per al seu consum domèstic privat o grup familiar o d'amistats immediates.

Establiments de manipulació de carn de caça de Catalunya

Portar els exemplars de senglar caçats a un dels següents establiments és la manera que tenen els caçadors de poder vendre les peces i que aquestes puguin arribar al consum, ja sigui de particulars o d'establiments de restauració. Tot i així, no hi ha un registre actualitzat dels centres donats d'alta i en funcionament, cosa que dificulta l'orientació dels caçadors.

La informació que hi ha a continuació és el més fidel a la realitat possible. S'han anotat només aquells establiments on es tracta la caça major, deixant de banda els de caça menor.

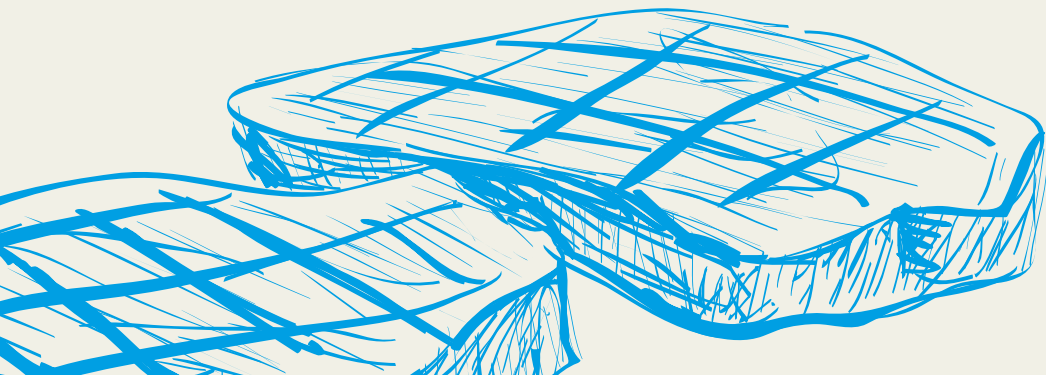
- **Punt logístic de recollida (PLR)** (Es duu a terme l'evisceració i el refrigerat de la canal. Posteriorment aquesta ha de ser transportada a un EMCC.)

Alguns dels Centres de recollida de Catalunya són:

- PLR del Montseny (Vallès Oriental)
- PLR de Ribes de Freser (Ripollès)
- Punt de recollida de carn de caça de Rialp (Pallars Sobirà)

La Diputació de Barcelona preveu construir 5 centres més de manipulació de carn de caça a la província.

- **Establiment manipulador de carns de caça (EMCC)** (Es gestiona íntegrament el procés de tractament del senglar des que arriba després de ser caçat fins que és adquirit per al consum.



Tenen servei d'eviscerat, de gestió de residus, d'anàlisis sanitaris, d'orejat, d'especejat, d'envasat i de refrigerat o congelat. Després la carn ja pot ser comercialitzada, ja sigui directament o a través de distribuïdores.)

Hi ha diversos establiments manipuladors de carns de caça de Catalunya:

- Senglar de Girona (Gironès)
- Càrniques Llorà (Osona)
- Carlos Colomer (Garrotxa) (*en proves*)
- Establiment manipulador de carn de caça silvestre major de Roquetes (Baix Ebre)
- Establiment manipulador de carn de caça silvestre major d'Horta de Sant Joan (Terra Alta)

A més d'aquestes dues tipologies de centres existeixen altres vies per a gestionar els animals caçats. Alguns dels caçadors, en comptes de portar les preses a aquests centres o de quedar-se-les per a l'autoconsum, les venen a càrniques de fora de Catalunya a través d'intermediaris (es desconeix el control actual).

Seguretat alimentària

Per a poder descartar malalties en els senglars caçats cal fer-ne una inspecció veterinària. Tot i que n'existeixen varies i totes han de ser analitzades, la triquinosis és la malaltia més coneguda, ja que comporta una amenaça per a la salut de l'home (la mortalitat de les persones que la contrauen acostuma a ser inferior a l'1%, però si no es diagnostica i tracta ràpidament, pot arribar fins al 40%).

Si la carn és per a l'autoconsum, aquesta inspecció no és obligatòria, però necessària. Es recomana que un veterinari la faci. Pel contrari, si la carn es vol comercialitzar, ha de passar obligatòriament per un establiment de manipulació de carn de caça autoritzada, on sistemàticament es fa una anàlisi veterinària completa (no només de la triquina). D'aquesta manera es dona a la peça de carn un registre sanitari amb traçabilitat i garantia sanitària.

Per altra banda, també és important l'eliminació de qualsevol possible contaminació de plom de la carn mitjançant anàlisi visual. És per això que es recomana eliminar tota aquella carn que hagi quedat danyada per la municció, però també la zona al voltant del canal d'entrada de la bala.

Amb unes anàlisis pertinents, sumat a una bona manipulació des del moment que s'abat fins que arriba a l'establiment, el consum de la carn és segur.

De totes maneres, és interessant saber que si durant 30 minuts es cou la carn a temperatures superiors a 77°C, el paràsit es destrueix. Per altra banda, si la carn es congela durant 20 dies, en el cas de peces d'un gruix inferior als 15 centímetres, i 30, si les peces tenen un gruix superior als 50 cm, a -15°C, s'inactiven els paràsits. Tot i així, amb aquests dos mètodes cal vigilar perquè existeixen variacions importants que depenen de diversos factors. Per tant, aquestes s'han d'agafar com a dades orientatives, que en la majoria d'ocasions sí que es compleixen. (Agència Catalana de Seguretat Alimentària).

Distribuïdors HORECA de senglar

Els establiments manipuladors de carns de caça catalans asseguren que la carn de senglar l'obtenen de la caça que té lloc al territori al voltant d'on es troba aquest, per tant és una carn d'animals locals.

Per altra banda, no està clar que tot distribuïdor del sector HO-RECA de carn de senglar sàpiga o digui d'on l'obté i que per tant pugui assegurar la traçabilitat al comprador. De totes maneres, no s'ha de perdre de vista que la traçabilitat dels senglars és relativa, ja que no es pot controlar el lloc de naixement de l'animal, i per la seva tendència a recórrer grans distàncies en busca de millors condicions, aquest primer pot ser molt distant al lloc de caça.

7. DETECCIÓ D'OPORTUNITATS

La situació actual en relació al consum de carn de senglar és complicada. Des de la infraestructura i els controls per garantir la seguretat alimentària, fins a la regulació de la comercialització d'aquesta carn, passant per temes de traçabilitat o de coneixement d'aquesta cuina. Per tant, en totes i cada una de les fases des de la caça fins al consum del senglar hi ha oportunitats de millora. Tot i així, ens centrarem en aquelles relacionades amb l'àmbit culinari.

- **Treballar la cultura del senglar.** Poc a poc sembla que es perd la presència de la caça, fins i tot en les zones més properes als boscos, i per tant amb més possibilitats de practicar-la. A més a més, els discursos contraris a aquesta van guanyant força i n'intensifiquen la seva desaparició. Així doncs, és important reforçar el coneixement d'aquest recurs natural i patrimoni gastronòmic per a un públic general. Aquesta fita es podria treballar a través de les fires, ja existents en el territori català, i també amb tallers per a nens a les escoles.

- **Desmentir els falsos mites al voltant de la cuina del senglar.** Existeixen diverses creences sobre les qualitats i propietats d'aquesta carn, ja sigui la seva duresa i fortor o la necessitat de fer unes cocccions llargues i carregades. A totes aquestes conviccions se'ls hi pot donar una volta de full, es poden qüestionar i a més oferir propostes que les desmentixin. Es podria fer mitjançant xerrades i formacions per al sector especialitzat (restauradors i col·lectivitats) i també per a un públic més ampli.
- **Potenciar els aspectes positius del consum de carn de senglar a nivell nutritiu i de salut.** Fent una comparativa entre aquesta carn i d'altres més consumides es poden detectar fàcilment quines virtuts té. Com que la carn de senglar actualment no és gaire consumida, aquestes qualitats passen desapercibudes. Estendre aquest coneixement podria popularitzar-la i fer que se n'augmentés el consum. Aquest cop una eina idònia serien xerrades de caràcter divulgatiu tant al sector especialitzat com a un públic més ampli.
- **Crear sinèrgies entre els diversos actors involucrats.** Hi ha diverses iniciatives per a promocionar el consum d'aquesta carn en el territori català, però s'acostumen a efectuar en paral·lel. Segurament es potenciaria el seu efecte si unissin forces i treballessin en comú. Una possibilitat seria l'organització de trobades a nivell de tot Catalunya amb aquests fins. També seria interessant unir els diversos sectors relacionats amb aquesta carn, com els carnissers i xarcuters, els restauradors o els mateixos caçadors.

- **Portar la cuina del senglar fora del seu cercle més proper.**

La majoria d'activitats i coneixements al voltant de la caça i la seva cuina només arriben a aquells que són més pròxims a aquesta realitat. És important aconseguir que aquelles persones que no hi estan en contacte també tinguin constància del que es fa, per tant és interessant fer-ne ressò fora d'aquests col·lectius més especialitzats i els seus mitjans de comunicació.

- **Potenciar la responsabilitat i preocupació dels agents involucrats en la caça i la preparació del senglar.**

Cal recordar que, partint de la base que és un animal salvatge i que es desconeix, en la seva totalitat, l'alimentació i vida que ha tingut, és necessari que tots els responsables que giren entorn de la regulació i tractament del senglar, acordin i facin una gestió seriosa, afinada i professional per tal de poder assegurar al restaurador -també aplicable a altres vies de restauració social (menjadors escolars, col·lectivitats...)- un producte segur, abundant, aprofitable i amb un cert valor afegit.



BIBLIOGRAFIA

Agència Catalana de Seguretat Alimentària.

Federació Catalana de Caça.

Recollit de <http://www.fedecazabarcelona.es/public/publicaciones/consejos.pdf>

Agulló, F. (1999 [1978]).

Llibre de la cuina catalana.

Barcelona: Editorial Altafulla.

Altimiras, J. (1992 [1905]).

Novísimo Arte de Cocina.

Barcelona: Parsifal Ediciones.

Autor desconegut. (2015).

Llibre d'aparellar de menjar.

Barcelona: Restaurant de les 7 portes, Editorial Barcino.

Bosch, J. C. (1996 [1923]).

La cuina catalana.

Barcelona: Parsifal Edicions.

Cuina, I. C. (2006).

Corpus de la cuina catalana.

Barcelona: Editorial Columna.

Maranges, I. (2006).

La cuina catalana medieval, un festí per als sentits.

Barcelona: Rafael Dalmau, Editor.

Mestre Robert. (1982 [1520]).

Llibre del Coch.

Barcelona: Curial Edicions Catalanes.

Rosell, C., Navas, F., & Cama, A. (2016).

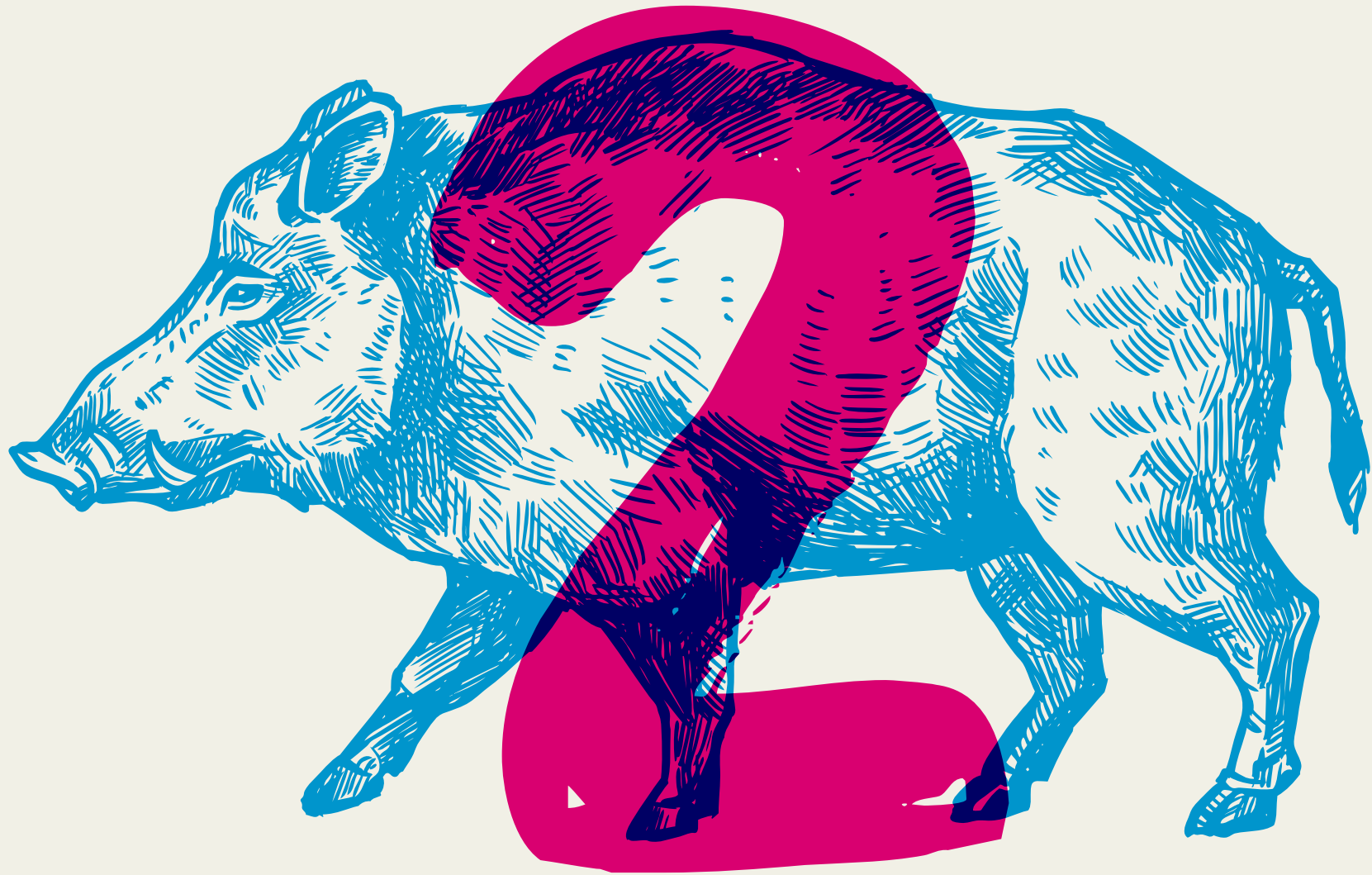
Programa de seguiment de les poblacions de senglar de Catalunya. Temporada 2015-2016.

Generalitat de Catalunya, Departament d'Agricultura, Ramaderia,
Pesca i Alimentació.

Toussaint-Samat, M. (1987).

La caza. A Historia natural y moral de los alimentos (p. 116-140).

París: Alianza Editorial.





LA
CUINA
DEL
SENGLAR
A
CATALUNYA

GUIA PRACTICA

LA CUINA DEL SENGLAR: GUIA PRÀCTICA DESTINADA A PROFESSIONALS DE LA RESTAURACIÓ

Aquesta guia està feta perquè el restaurador conegui els procediments que intervenen per tal d'assegurar una oferta òptima amb carn de senglar.

L'objectiu de la guia és ser:

- Un punt de partida per a l'aplicació i tractament de la carn de senglar.
- Una guia oberta i genèrica per tal que cada establiment sàpiga quines possibilitats té.
- Una guia que l'establiment adapti segons les seves característiques.

El document està estructurat en dues fases:

La fase prèvia: **què cal saber abans d'adquirir-lo.**

La fase posterior: **què puc fer un cop el tinc.**

Què hi consta:

La informació bàsica, des de l'obtenció de carn de senglar, amb el que cal saber a nivell reglamentari i de traçabilitat, passant pel tractament que ha de rebre la carn un cop ens arriba a l'establiment. Finalment, s'exposen les possibilitats de manipulació, conservació i maneres de cuinar la carn.

Com a informació addicional, s'exposa una petita guia d'ideació amb recursos perquè cada establiment dissenyi plats amb carn de senglar segons les seves característiques.

1. ABANS D'ADQUIRIR-LO

Tal com s'explica al bloc anterior, la qualitat de la carn del senglar depèn en gran mesura del tractament i la manipulació que ha sofert.

Per tant, és important que el restaurador pugui conèixer quin **procés té el senglar abans que li arribi a l'establiment.** Aquest procés va des de la caça fins al seu espediment.

Quan l'animal arriba a l'establiment de manipulació de caça, preferiblement el mateix dia de la seva caça, el primer que es fa és el **dessagnat**. I després es porta a terme l'**eviscerat** de la canal (procés que sovint fan els propis caçadors), posteriorment es **treu la pell** per tal de poder espedir-la amb exactitud.

Seguidament, es realitza l'**aireig i la maduració** de la carn. Aquest procés consisteix en deixar l'animal penjat cap per avall amb una ventilació controlada i a una temperatura freda. L'objectiu d'aquest procés és que el múscul maduri, abandoni el rigor mortis i esdevingui més tendre. Durant aquest procés d'aireig, es produeix una pèrdua d'aigua de la peça: els factors que determinen com serà aquesta deshidratació són la temperatura i la ventilació del local d'emmagatzematge.

A la vegada que la canal es deshidrata, internament el múscul madura, es diu que "es fa carn". Quan l'animal acaba de morir, el múscul es troba dur i rígid; en canvi, transcorregudes 24 - 48 hores, si s'ha conservat a baixa temperatura, es fa més tendre i sucós. Aquest fenomen es coneix com autòlisi, o "aireig".

Per finalitzar, es procedeix a l'**especejat** de la canal i posteriorment l'envasat i conservació.

DESSAGNAT → EVISCERAT → RETIRAR LA PELL → AIREIG → ESPECEJAMENT

Un cop entra la peça al centre, s'ha de mantenir sempre en fred (ja sigui en positiu durant la manipulació, com en negatiu en cas que es vulgui conservar per un temps).

2. LA COMPRA

On la compro?

Amb la normativa actual, són els establiments de manipulació de caça els que poden distribuir la carn a diferents establiments.

A més, aquests establiments de manipulació de caça ofereixen la garantia que els senglars que manipulen i distribueixen són de l'entorn proper.

També existeixen altres proveïdors o distribuïdors que disposen de carn de caça de senglar a la seva cartera de productes. Es desconeix quin tipus d'informació donen respecte al seu origen, traçabilitat i servei.

Com em pot venir?

El 90% de la carn de senglar arriba **congelada**, poden passar molts dies entre que es mata i arriba als compradors perquè això ho condiciona la demanda.

La demanda de producte fresc, normalment és fora de Catalunya.

Cal dir que congelar la carn trenca les fibres i fa que, a l'hora de cuinar, ajudi a que quedi més tendra.

En el cas de carn **fresca** de senglar envasada, cada centre en determina la vida útil. Generalment sol estar entre 10-15 dies, però varia segons factors com el dessagnat de la peça al camp, el lloc d'impacte del projectil, l'afectació del projectil a l'aparell digestiu i l'eliminació d'aquest, el temps transcorregut des de la caça fins a la refrigeració de la peça...

També es pot adquirir carn **curada** en forma d'embotit: sobrassada, llonganisses i fuets o altres delicadeses que van sorgint. Llegiu sempre l'etiquetat per saber si estan fets amb 100% carn de senglar o barrejada amb d'altres tipus de carn.



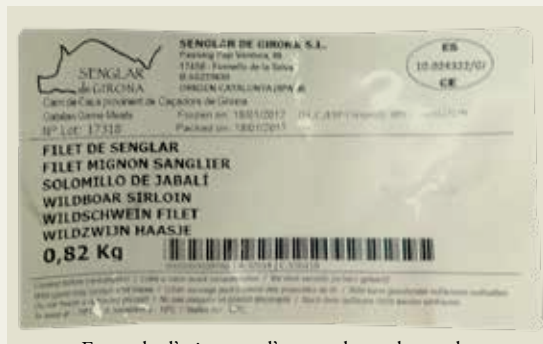
Què puc demanar ?

La traçabilitat

Segons el Codex Alimentarius, "la traçabilitat és la capacitat de seguir els moviments d'un aliment a través d'etap(es) específicad(es) de la producció, transformació i distribució".

Des d'on assegura? En el cas del senglar, les etapes de creixement i alimentació no poden ser controlades ja que és un animal salvatge i molt corredor, però, segons la normativa, la traçabilitat és **obligatòria** des que es caça l'animal i, per tant, inclou l'entrada al centre fins que passa al distribuïdor i la venda posterior. A partir d'aquest moment la informació és exigible i la traçabilitat obligatòria.

Aquesta informació correspon a l'etiqueta o fitxa que acompanya l'animal i és d'on s'extreuen les dades a posar a l'etiqueta comercial.



Exemple d'etiquetat d'un producte de senglar



Exemple d'etiquetat d'un producte de senglar

Carn madurada

Tot i que és necessari un temps de repòs o aireig i una determinació dels dies segons el pes de la peça, actualment es pot plantejar un treball conjunt entre el centre de manipulació i la restauració, per tal d'**avaluar les possibilitats** a nivell de qualitat, tenint en compte els paràmetres:

Temps de maduració - Tipus de peça - Qualitat organolèptica

Especejament i característiques de les parts

L'especejament de les parts del senglar és semblant al del porc blanc.

Cal recordar que el senglar és un animal resistent, no per rendir. Aproximadament té un rendiment d'un 20-25% del pes del animal.

A nivell de costos, depèn de com s'ha caçat la peça i què s'ha malmès de carn, apart de sumar-hi la manipulació, gestió de residus, l'analítica i altres factors minoritaris.

El restaurador cal que sàpiga:

Com més tallada o **racionada** estigui la peça al centre, aquest pot controlar visualment la peça i, per tant, pot esmenar les anomalies que hi pugui trobar (resta de projectil, ganglis defecuosos, cúmuls de sang...).

Que aquesta part del procés pot esdevenir una **oportunitat** si hi ha diàleg amb el proveïdor o centre per **demanar tractaments o talls específics**.

D'entre les peces de senglar que se serveixen a nivell genèric hi ha:

Espatlla, llom sencer, cuixa, costellam i coll.

Generalment, es poden servir senceres o desossades, per tal de facilitar al restaurador aquesta tasca.

Com a subproducte derivat d'aquesta manipulació, serien els ossos de la canal, ideals per a brous, salses o suc de rostit.

Espatlla

Igual que la cuixa, però més gustosa.

Sencera es pot fer a la brasa a foc molt i molt lent. Encara que la millor manera és brasejada o estofada o segons les parts, tallades a escalopes i a la brasa.



Llom sencer

Tall més habitual al nord d'Europa que pot comportar un cert risc ja que és molt gran i no es detecten impureses o parts afectades.

Per a cocció al forn o especejat a l'establiment.



Llonza sencera

Al cap de llom, es troba el secret, peça tendra i noble per fer brasejada, a la brasa o al forn.

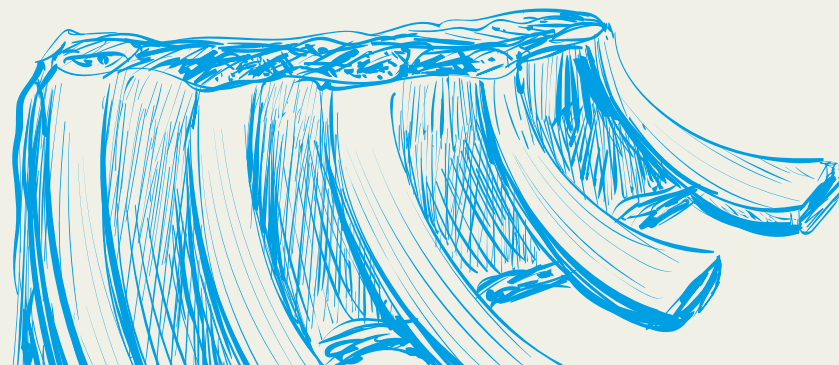
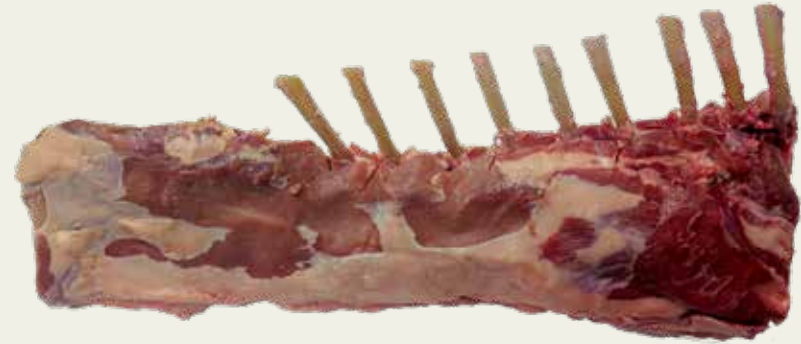
La llonza es pot fer sencera al forn o brasejada. Les costelles tallades, poden fer-se confitades, amb suc o fregides.



Llom desossat i polit de costella

És un tall francès igual que la llonza sencera, però amb les costelles repelades. Es fa amb canals petites.

Es pot fer tallada i fregida o sencera al forn.



Cuixa

Sencera es pot fer a la brasa a foc molt i molt lent. Encara que la millor manera és per brasejar o estofar.



Peces de la cuixa

Les diferents parts o peces de la cuixa mostren una polivalència total a l'hora de cuinar com també de manipular, perquè es poden cuinar senceres, farcides, o tallades a porcions o escalopins.

Per fer estofats, brasejats o guisats de llarga duració. A la cassola o al forn. També es pot usar, segons el tipus de tall, rostit o a la planxa.



Costellam

És la part amb una proporció de greix que la fa més tendra que la resta.

Segons la mida de la peça, si es compra sense desossar, pot tenir una proporció més petita (i més prima) de carn respecte l'ós.

En cas del costellam desossat, no se sol trobar perfectament tallat perquè és la part que majoritàriament rep el projectil. Ideals per confitar, al forn, rostit o a la brasa.



Coll

Solen ser talls irregulars i magres.

Per fer estofats, brasejats o guisats de llarga duració. A la cassola o al forn. També es pot usar, segons el tipus de tall, rostit o a la planxa.



Filet

La part més tendra i magra. De mida ideal per a fer sencer o escalopat. A la planxa o a la brasa.



Galtes

S'han de polir i pelar per trencar el teixit que les recobreix, abans de l'elaboració.

Per a fer estofats, brasejats o guisats de llarga duració. A la cassola o al forn.

Llengües

Necessiten un pas de neteja, blanquejat i pelat, previ a l'elaboració.

Daus per estofat

Solen ser daus de diferents peces fets expressament o de retalls d'altres peces. Alguns centres els seleccionen segons mida i/o tipus de peça. Normalment la carn per estofar sol portar espatlla, llom i cuixa.

Per fer estofats, brasejats o guisats de llarga duració. A la cassola o al forn.



Ossos

Un cop especejades les peces, es poden aprofitar els ossos prèviament polits per reforçar o incorporar a altres elaboracions. Es poden trossejar prèviament.

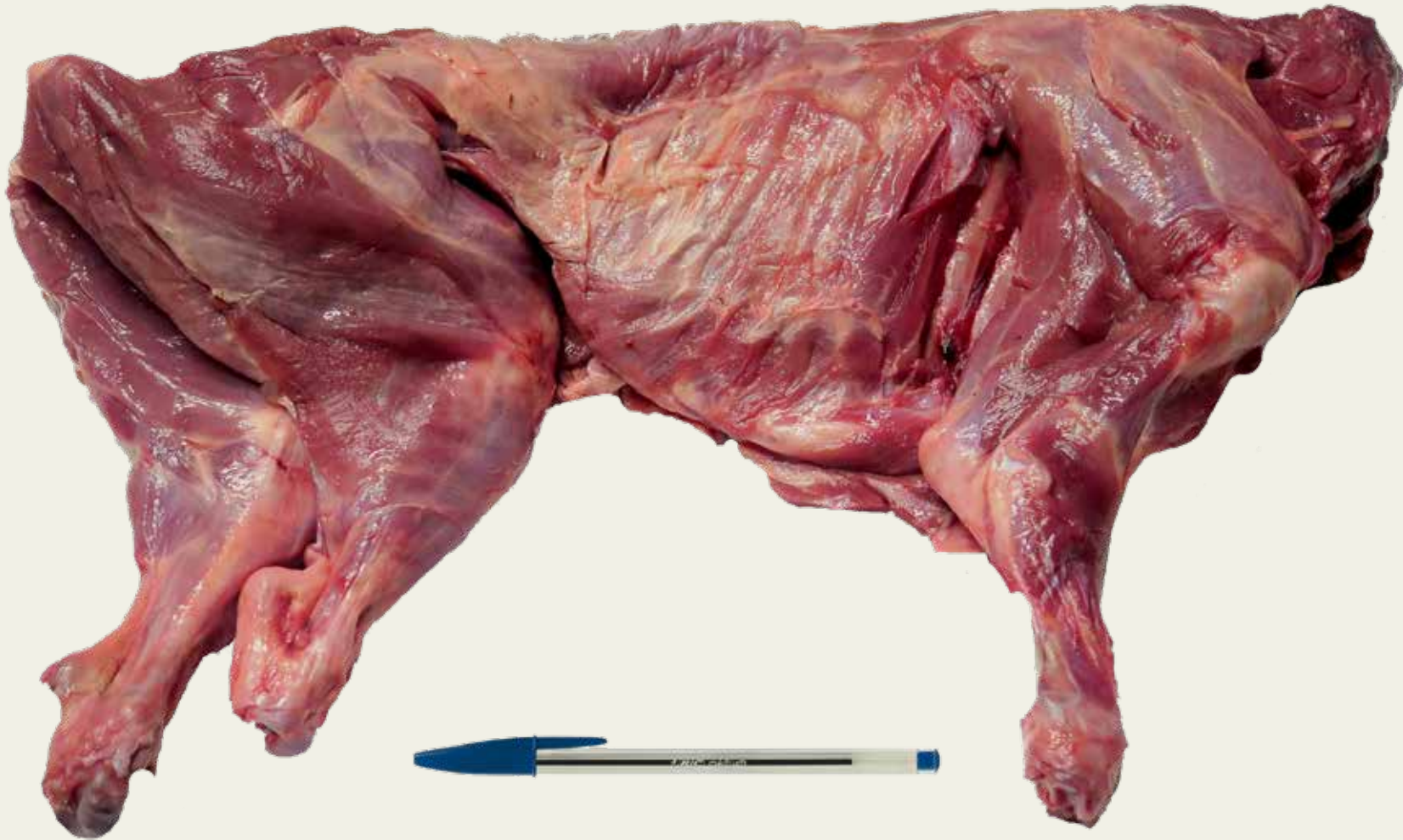


Garrinet senglar sencer

Solen ser peces tendres i de gran qualitat. Generalment, van sota demanda i sense especejament.

Es poden considerar una oportunitat per al restaurador.

Per coccions al forn, rostits, guisats de llarga durada o a la planxa segons la peça.



3. LA QUALITAT

Descripció de la carn de senglar

Cal saber quins són els paràmetres que defineixen la carn de senglar:

Color: la carn de senglar forma part, igual que totes les carns provinents de la caça major, de la categoria de carn “negra”, ja que presenta un color roig fosc, que serà més o menys intens en funció del grau de dessagnat al qual s’ha sotmès l’animal. En les preses joves, algunes peces com per exemple el llom són de color rosat. El greix de l’animal és dur i de color blanc cremós.

Olor i sabor: fort i intens, característic de la carn de caça i pròpiament del senglar. L’olor a verro pot ser més o menys pronunciada en funció de l’edat de l’animal i de les manipulacions a què hagi estat sotmès. Els mascles (especialment els adults) hauran estat castrats per intentar disminuir l’olor sexual que tindria la carn, més concretament a l’època de zel (que té lloc normalment entre novembre i desembre) tot i que de manera esporàdica també es pot donar en altres èpoques de l’any.

Tendresa i textura: Aquestes característiques depenen de diversos paràmetres com l’edat del senglar, sent més tendra la carn dels senglars joves, o el gènere del animal, ja que normalment les canals de senglar més preuades són les de femella, que forneixen una carn més tendra i sucosa; sent la carn dels animals reproductors més dura. També influeix la temporada i alimentació del senglar, el mes de cacera, si l’any ha estat plujós... Si l’animal ha trobat prou menjar a bosc (agllans i castanyes), la canal tindrà un estat d’engreixament bo o mitjà.

Calibre: El pes de les diferents peces del senglar depèn de la mida i pes de l’animal del qual procedeixen. El percentatge de

carn aprofitable és major en els animals joves ben alimentats. Aquests tenen un pes entre els 40-60 kg (amb pell però sense vísceres). De totes maneres, el pes de cada una de les parts no és un indicatiu que permeti establir l’edat del senglar.

Què condiciona la qualitat de la carn?

Edat i sexe: les canals de senglar més preuades són les de femella, que proporcionen una carn més tendra i sucosa. La carn dels animals reproductors és més dura.

Temporada i alimentació del senglar: depèn del lloc on hagi estat i d’on s’hagi alimentat. Si l’any ha estat plujós i l’animal ha trobat prou menjar a bosc (agllans i castanyes), la canal tindrà un estat d’engreixament bo o mitjà. Passa el mateix si ha menjat en conreus de blat de moro. Si l’animal és criat en finca cinegètica i ha estat suplementat, la canal serà més grassa i el perfil d’àcids greixosos estarà modificat pel consum de cereals.

Seguretat alimentària

La seguretat alimentària garanteix una inspecció veterinària de les carns i les vísceres per descartar malalties que facin que les peces no siguin aptes per al consum, com ara:

- Parasitosis: triquinosis, cisticercosis o teniasis.
- Malalties bacterianes: tuberculosi, brucel·losi o salmonel·losi.

Per garantir les condicions higièniques de la carn per a la comercialització, **únicament es poden preparar les canals en un establiment de manipulació de caça**, on es disposa d’instal·lacions adequades i on existeix un control d’APPCC, a més que la canal i les despulles hagin estat inspeccionades i que els serveis veterinaris oficials hagin classificat la carn com a apta.

Qualitat nutricional de la carn de senglar

El valor nutricional de la carn de senglar varia depenent de la procedència de la carn, ja que en ser un animal en llibertat que s'alimenta de l'entorn on es troba, la qualitat nutricional depèn en part d'aquesta alimentació. Tot i això, els centres de recerca que han estimat el seu nutricional coincideixen en ressaltar les seves particularitats nutritives, entre les quals destaca un menor contingut en greix en comparació amb els animals criats de forma intensiva.

Tot i això, generalment la carn de senglar ha estat subestimada a nivell nutricional segurament a causa de l'associació amb tècniques de cocció d'ús ocasional, riques en greix o difícils de digerir.

Però diversos estudis sobre el valor nutricional de la carn d'animals silvestres indiquen que és comparable, i fins i tot millor i més complet, que el de la carn d'abastament. Així ho documenta l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO) en un informe. Segons aquest organisme, la tendència general marca que la carn dels animals salvatges és més baixa en greix, mentre que el contingut en proteïna és similar o més alt que el de la resta.

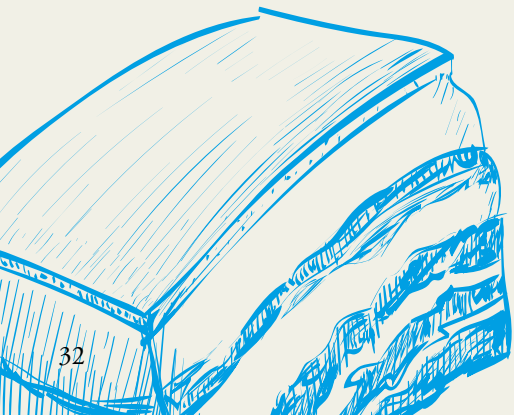
En concret, segons la USDA (*United States Department of Agriculture*), la composició nutricional de la carn de senglar és la següent:

Energia	122 Kcal
Proteïnes	21,51g
Greixos	3,33g
Dels quals	
Saturats	0,99
Monoinsaturats	1,3
Poliinsaturats	0,48
Hidrats de carboni	0g

A més, cal destacar que la qualitat nutricional de la carn ve donada principalment per la seva fracció lipídica (la quantitat i tipus de greix que conté). A continuació es destaquen les principals característiques pel que fa a la qualitat del greix descrites en la revista *Meat Science*:

- Colesterol: el contingut en colesterol de la carn de senglar (48,1-63,8mg/100g) és molt similar al contingut de la carn de porc (45,3-62,2 mg/100g).
- Àcids grassos: com es pot observar en la taula anterior, els àcids grassos majoritaris en la carn de porc són els monoinsaturats, essent el més abundant l'àcid oleic, seguit del linoleic, representant del total el 40,1% i el 16,1% respectivament.

El contingut més baix en greix que el porc i la seva qualitat en àcids grassos fa que la carn de senglar sigui una alternativa interessant a tenir en compte en la dieta de la població general. A més, si analitzem el contingut en minerals i vitamines, trobem que la carn de senglar és un font rica en minerals com el ferro i vitamines del grup B, especialment la B12, aportant per 100g de carn més del 100% dels seus requeriments diaris.



4. UN COP EL TINC

Un cop es rep la carn, s'ha de tractar de la mateixa manera que un producte càrnic fresc o congelat.

5. CONSERVACIÓ

El primer que cal fer és:

- Assegurar que la carn té la temperatura correcta i no hi ha cap anomalia en l'emalatge.
- Mantenir l'etiquetat per a qualsevol afer que ho requereixi.

Com conservar el senglar a l'establiment?

Temperatura positiva

Un cop al restaurant, es conservarà la peça a la nevera. Es pot fer en el mateix envàs del proveïdor (al buit i segons s'especifiqui) o sense l'envàs. En aquest cas, cal assecar la peça amb paper i conservar-la tapada en un envàs estanc. En aquest cas, el període de conservació no ha de superar mai els 3-4 dies.

Temperatura negativa

La carn, tant crua com cuinada, admet bé la congelació, de manera que se'n pot allargar la vida útil sempre que es mantingui a una temperatura de -18° , sempre ben envasada per evitar que adquireixi gustos externs o s'assequi.

A causa de l'elevada quantitat de cèl·lules adiposes, es recomana que l'emmagatzematge no sigui superior a 6 mesos, per tal d'evitar un possible enranciment.

La descongelació

El procés correcte per descongelar la carn és posar-la damunt d'una reixa i deixar-la a la nevera. Mai s'ha de forçar la descongelació amb altres manipulacions.

Què ens podem trobar un cop ens disposem a treballar la carn?

És possible que, sense obrir l'envàs, vegem una mica de líquid o sang, de la mateixa peça i de la pressió de l'envasat. Aquest líquid s'ha de retirar i assecar la peça abans de manipular-la.

- La carn pot tenir algun pèl. És un defecte que depèn directament del centre per un mal control visual de les peces manipulades. No passa sovint i en principi no afecta la qualitat especialment si la peça es cuinarà. En tot cas, cal retirar-lo.
- Podem detectar parts amb tonalitats molt vermelles. Senyal que era part de la zona on va tocar el projectil i on es va produir una acumulació de sang. En aquest cas, s'aconsella tallar aquesta part i retirar-la.
- Podem trobar alguna resta de perdigó de la munició que no es detecta fins que no es talla la peça. En aquest cas, cal retirar-la.



6. PREELABORACIONS

Tot i que la peça ja ha de venir neta i dessagnada de l'escorxadador, es recomana **rentar-la bé** amb aigua freda i **assecar-la** abans de qualsevol tractament.

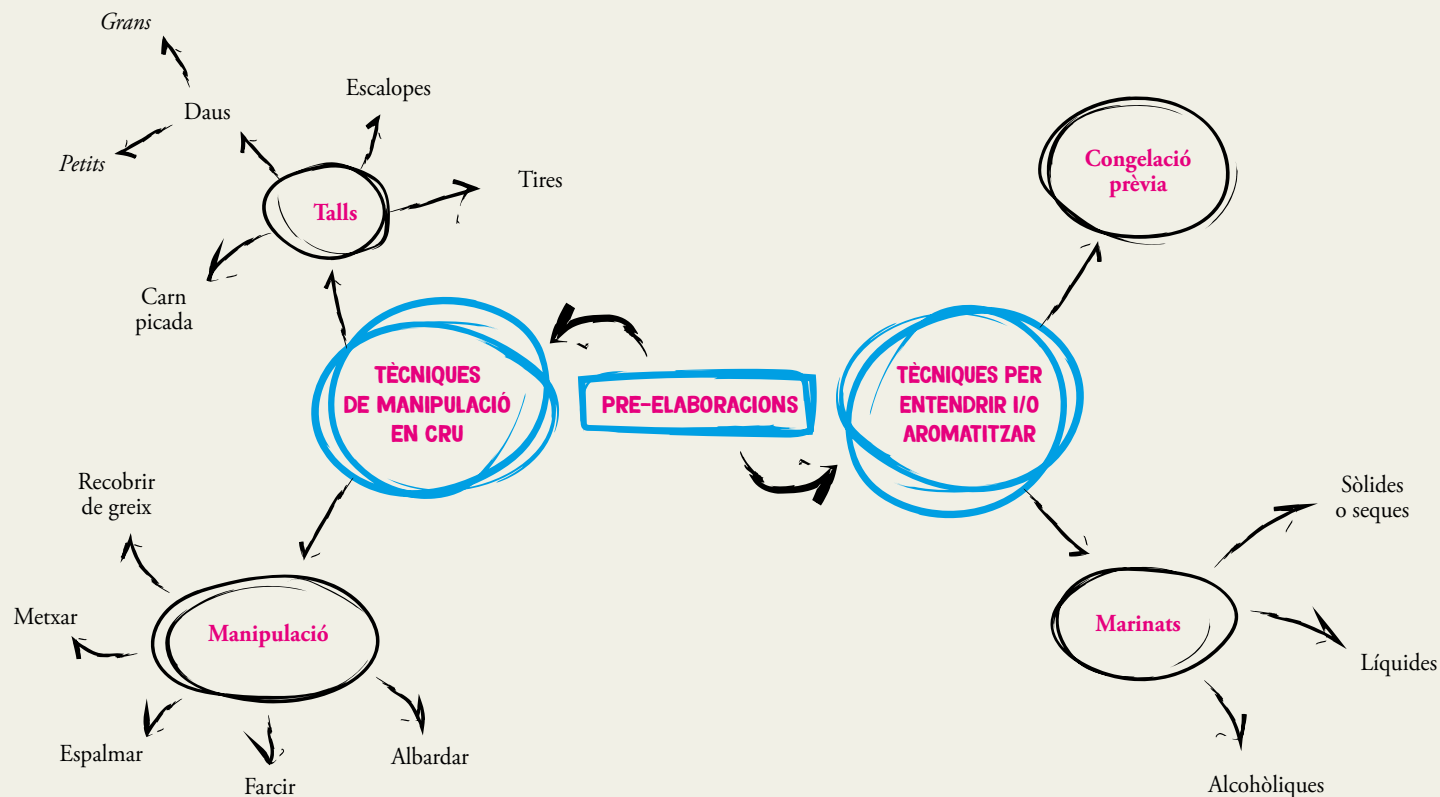
Per tal d'assegurar que no hi ha cap resta de sang i/o impuresa, es pot dessagnar submergeint la peça en aigua ben freda (i a poder ser, amb glaçons) el temps necessari. En cas que s'embruti l'aigua, s'ha de canviar tantes vegades com es cregui convenient per aigua neta.

Pensem que si posteriorment volem marinar la carn en un líquid o aroma, si aquesta té restes de sang, pot enterbolir i donar un gust amarg. Cal tenir-ho en consideració si volem usar el líquid en la cocció i salsa posterior (p.e. en un civet).

Abans de cuinar la carn, hi ha uns tractaments previs per tal d'ampliar el ventall d'elaboracions.

Aquests tractaments estan dividits en dos grups:

- Tècniques de **manipulació**
- Tècniques per **entendrir i/o aromatitzar**



Tècniques de manipulació

Moltes peces es poden repelar o polir per treure la pell del teixit que les pugui recobrir. Això generalment ajuda a evitar que s'encongeixi durant la cocció i, a més, facilita una cocció uniforme i més ràpida. Aquests teixits, tarden més a estovar-se que la carn.

Un cop polides, es poden manipular de diferents maneres:

Metxar: introduir algun element a dins de la peça (amb ajut d'un metxador). Generalment greix o cansalada.

Recobrir de greix o làmines de panxeta curada: per tal de donar-li una textura més melosa o per evitar un ressecament exterior quan es cou.



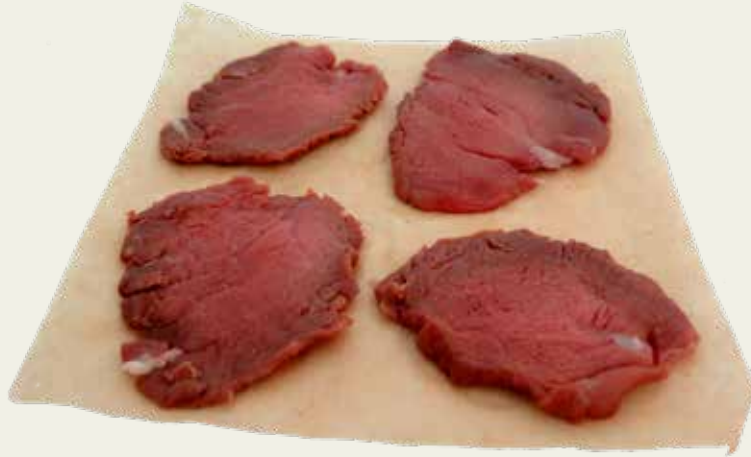
Farcir: de diferents elaboracions per fer-la més afable i donar-li diferents textures.



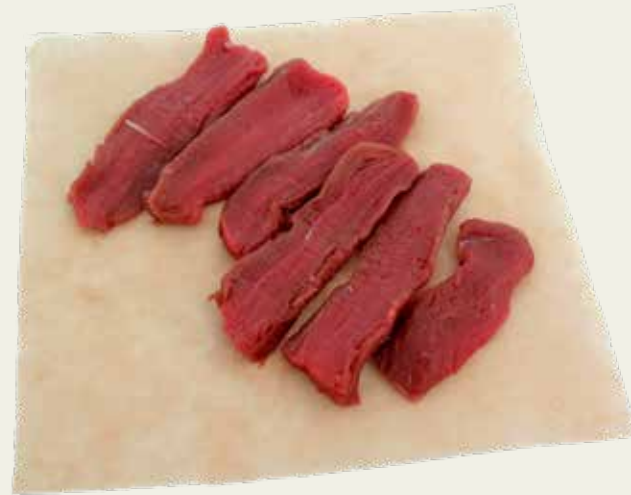
Albardar: o lligar-la amb un cordill (generalment peces farcides) en talls oberts o que es vulgui tenir una cocció més uniforme.



Espalmar: per tal de trencar lleugerament les fibres i alhora fer talls més prim.



- **Tallada a tires** més o menys primes



Talls de racionament: tallar-les segons el pes i ració desitjat.

Talls singulars:

- **Tallada a daus** grans o petits



- **Tallada a escalopes** més o menys gruixudes segons l'elaboració que es vulgui fer. Escalopins, turbants...



- **Carn picada** (tot i que pot venir directament del centre ja feta): la carn picada és un punt de partida per a l'elaboració de receptes com hamburgueses, salses, mandonguilles, pinxos...



Tècniques per entendre i/o aromatitzar

La carn de senglar són bàsicament les fibres del múscul unides per una xarxa de proteïnes anomenada col·lagen. Com més ús de la musculatura faci l'animal, més prim serà el teixit muscular, més fortes les fibres musculars i més dura la carn.

L'edat, el pes i la manipulació al centre, d'entre altres, defineixen el gust final de la carn, així com la textura de la mateixa.

Per tant, els marinats, per a la carn de caça, prenen una importància cabdal segons el tipus de peça i animal que arriba al nostre establiment. Aquests serveixen per dues coses: **donar gust i entendre la carn**. A més, en suavitzen el sabor i aporten suculència.

Què cal saber?

- No per marinar la carn, es destrueixen els patògens.
- Els marinats es poden envasar al buit per tal d'evitar evaporacions de líquid i per concentrar millor els aromes.
- En les peces més nobles del senglar, com el filet, el llom i l'espatlla, es pot prescindir, si es vol, de marinar la carn.



Hi ha molts procediments previs a la cocció que ens permeten modificar la textura i/o sabor de la proteïna animal: marinar, estovar (amb enzims), macerar, salar, remullar, metxar...

La marinada és un líquid aromatitzat o especiat, cuit o cru, on es remullen (o submergeixen) diferents aliments. Aquestes barreges de condiments aromàtics tenen com a resultat els següents efectes:

- Fer penetrar a l'aliment el perfum dels aromes escollits
- Aromatitzar o reforçar el seu sabor
- Entendrir les carns
- Conservar les carns durant un temps
- Reduir el temps de cocció

Es poden diferenciar 3 tipus de maceracions o marinades:

- **Marinades sòlides o seques**

Herbes i espècies: Principalment aporten aroma i sabor. Són de gran ajut per combinar amb altres elements de marinar per tal d'aconseguir productes diferenciats i amb els efectes que es desitgen.

Romaní, farigola, sàlvia, orenga, alfàbrega, llor, julivert, corriandre...

Pebres, comí, ginebró, clau, nou moscada, cardamom, canyella, barreges (com el curri *Garam Masala*)

Sal: conserva el producte i promou l'assecat de peces.

Sucre: promou l'assecamament de la peça i afavoreix que a la cocció hi hagi reacció de Maillard (conseqüència d'aplicar alta temperatura (planxa, forn, brasa, etc.) a alguns aliments, donant-los una coloració marró i un gust característic).

- **Marinades líquides**

Oli, greixos: és el medi gras i serveix com a vehicle de contacte d'altres ingredients amb la carn. A més, crea una pel·lícula que protegeix del contacte amb l'oxigen.

Medis àcids: amb valors àcids, la vida útil s'allarga en absència de refrigeració o de refrigeració moderada. El vinagre (com un escabetx) o els cítrics. Tot això fa que el producte guanyi en rigidesa o s'estovi segons els casos o el que es pretén buscar.

Medis alcalins: llet o iogurt, bicarbonat sòdic.

- **Marinades alcohòliques**

Vins o licors: ens aporten estovament, però també fan perdre gust a la carn, proporcionalment al temps que ha estat la carn submergida. És una de les tècniques més comunes.








Aiguardents: molt aromàtics. De característiques semblants als anteriors.

Tot seguit es mostra una **taula orientativa** de tipus de marinades per a emprar amb la carn de senglar.

Són exemples bàsics que poden servir de referència o de base i que es poden complementar amb altres elements aromàtics o condiments.







MARINATS

TOTES LES PROVES S'HAN REALITZAT AMB DAUS D'ENTRE 20 -30 G DE LLOM

<i>Tipus de base</i>	<i>Element principal</i>	<i>Ingredients</i>	<i>Temps</i>	<i>Resultats</i>	<i>Fotos</i>
Àcid	Vinagre	180 ml d'aigua, 20 ml de vinagre de vi blanc.	12 – 24 hores	És una de les tècniques que, a causa de l'àcid (en aquest cas un 10% del volum de la marinada), estova més la carn. Aromatitzarà més o menys en funció del vinagre utilitzat.	
	Sucs cítrics	100 ml de suc de llimona, 100 ml de suc de taronja, 100 ml de suc de llima, 5 gr orenga.	12 – 24 hores	És una de les tècniques que més estova la carn, igual que el vinagre, a més d'aromatitzar i donar un toc cítric.	
Alcohol	Vi dolç	200 ml de moscatell.	8 – 12 hores	Dóna un gust dolç molt identificatiu a la carn. D'altra banda, com que deshidrata la carn, és millor no marinar durant períodes molt llargs.	
	Licor	200 ml de Cointreau.	< 8 hores	Dóna un gust dolç molt identificatiu a la carn. El percentatge elevat d'alcohol asseca molt la carn. S'ha de cercar l'equilibri entre el correcte aromatitzat i la textura de la carn.	
	Vi negre	200 ml de vi negre intens.	12 – 24 hores	És un dels marinats més comuns per a la caça, a causa del percentatge d'alcohol que conté, molt afí per a guisats o estofats.	
	Vi blanc	200 ml de vi blanc sec.	12 – 24 hores	És un dels marinats més comuns per a la caça, a causa del percentatge d'alcohol que conté, molt afí per a guisats o estofats.	
	Cervesa	200 ml de cervesa rossa.	12 – 24 hores	No dóna un gust molt marcat a la carn i l'estova lleugerament. Depèn del tipus de cervesa emprada.	

MARINATS

TOTES LES PROVES S'HAN REALITZAT AMB DAUS D'ENTRE 20 -30 G DE LLOM

Tipus de base	Element principal	Ingredients	Temps	Resultats	Fotos
Làctic	Iogurt	200 g de iogurt natural.	12 – 24 hores	No hi ha un estovament representatiu, però sí que dona gust a làctic i àcid.	
	Llet	200 ml de llet sencera.	8 – 24 hores	Aporta un marcat gust làctic. Entendreix una mica més que el iogurt, ja que en ser líquida penetra més fàcilment la carn.	
Adobs	Sec	15 gr de ceba, 15 g de sucre moreno, 15 gr de sal, 10 g de comí en pols, 1 all molt picat, 5 gr de mostassa en pols, 5 gr de farigola, 10 gr de pebre vermell dolç, 5 boles de pebre negre picada.	12 – 24 hores	Compleix la funció d'aromatitzar però no produeix un entendriments de la carn representatiu.	
	Humit	15 gr d'orenga, 5 gr d'alfabrega, 5 gr de farigola, 15 gr de pebre vermell dolç, 5gr de pebre vermell picant, 1 caiena, 100 ml d'oli d'oliva verge, 50ml de vinagre, 10 gr de sal.	8 – 24 hores	Estova una mica més que l'adob sec, sobretot si porta algun element àcid com és el cas del vinagre.	
Fruites	Pinya (o kiwi)	200 ml de suc de pinya.	< 8 hores	A causa dels enzims de la pinya, més que estovar la carn, la desfà lleugerament formant una textura pastosa. Aporta un gust fresc i àcid de fruita fresca.	
Salmorra	Salsa de soja	200 ml de salsa de soja, 100 ml de mirin, 10 ml de sake, 10 gr d'alga kombu, 10 gr de gingebre, 2 alls sencers picats, mig porro.	8 – 24 hores	Estova bastant, però també sala en excés la carn. Recomanat per daus més grans.	

Aquí mostrem dos exemples de marinat aromàtic:

- **Marinat d'espècies**

4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge, 1 cullerada de cafè de comí, 1 gra d'all picat, 1 cullerada sopera de julivert picat, 1 cullerada de cafè de canyella en pols, 1 cullerada de cafè de nou moscada, sal, pebre negre mòlt.

Elaboració: barregeu els ingredients i repartiu el marinat per les peces de senglar. Deixeu-ho un mínim de 2-3 hores abans de coure-ho.



- **Marinat d'herbes aromàtiques**

4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge, 1 cullerada sopera d'orenga sec, 1 cullerada sopera de farigola seca, 1 cullerada sopera de romaní sec, 1 pell de llimona ratllada, sal, pebre negre mòlt.

Elaboració: barregeu els ingredients i repartiu el marinat per les peces de senglar. Deixeu-ho un mínim de 2-3 hores abans de coure-ho.



7. MANERES DE CUINAR-LO

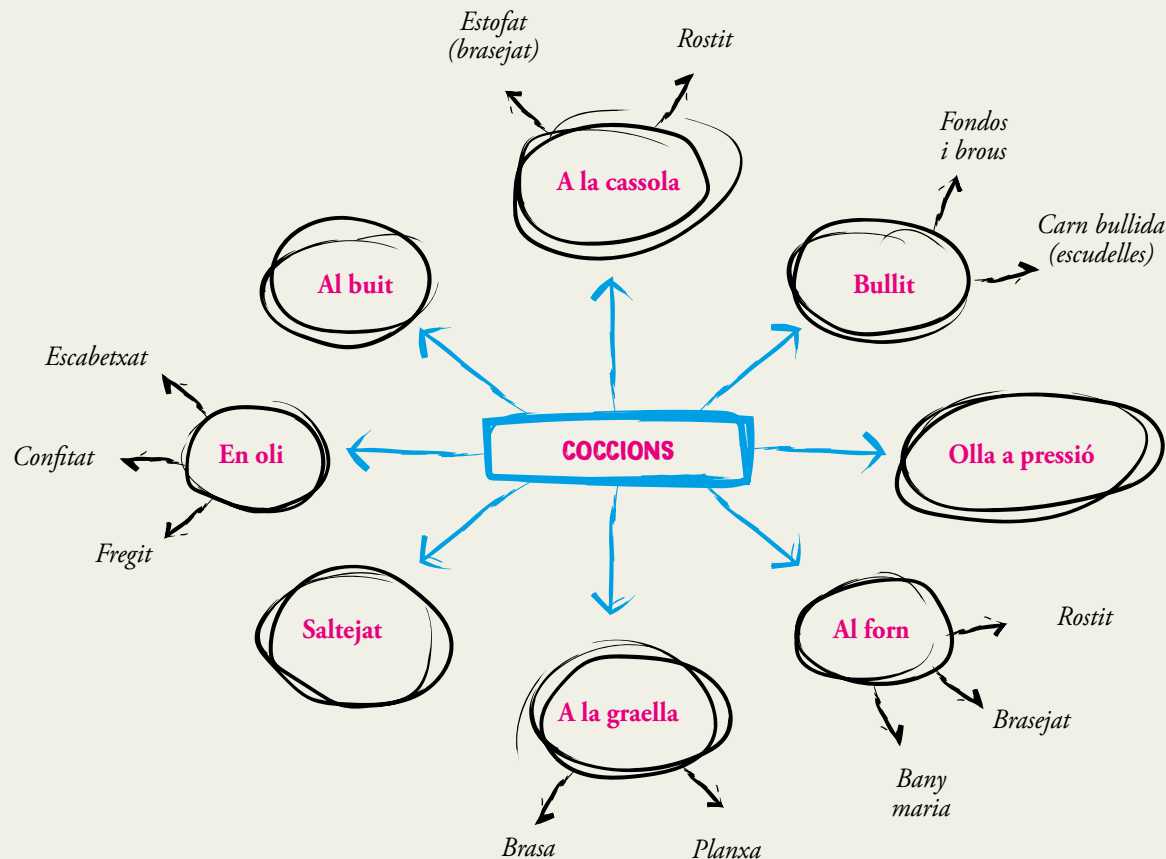
Tot i que la majoria de les vegades s'associa la carn de porc senglar amb un civet o un estofat, sent aquestes unes **elaboracions fàcils** per introduir aquest tipus de carn a algú que no l'hagi provat abans, hi ha un àmplia gamma de formes i possibilitats de cuinar el senglar també fàcils, adients i que es poden variar en funció de la cuina de l'establiment.

Tanmateix, com en la cuina amb altres carns, no existeix una peça exacte per a un tipus de cocció explícit. Hi ha una certa

polivalència entre elles. El restaurador pot perfeccionar i ampliar segons els resultats o tipus de plat que cregui.

Cal recordar que:

- La carn de senglar tingui el segell que garanteixi que ha passat **les revisions veterinàries** pertinents.
- Tot i que la carn adquirida ja ha passat pels controls sanitaris pertinents perquè sigui apta per comercialitzar-la, és important **controlar meticulosament** aquelles elaboracions en què la carn vagi en cru o aquelles en què no s'hagi arribat a la temperatura de seguretat de 80°C a tota la peça.



A continuació, s'exposen les principals formes de cocció òptimes per a carn de senglar, classificades segons tipologies i d'una manera genèrica:

1. A la cassola

Guisat, rostit, estofat... són alguns dels mètodes més tradicionals que s'han fet servir per cuinar la carn de senglar, en molts casos amb un marinat previ, que permet aconseguir una carn tendra i que el col·lagen de la carn es transformi a una textura gelatinosa.

- **Estofat (brasejat)**

L'estofat, generalment, és una elaboració amb la carn tallada a trossos regulars que, enfarinada prèviament o no, es segella a la cassola amb oli, on posteriorment s'acaba de coure amb verdures i cobert amb brou o aigua.

Se sol tapar la cassola o braseria i es deixa coure lentament fins que la carn és tendra. El brasejat és la millor cocció per a la carn ja que combina dues tècniques culinàries per aconseguir, al mateix temps, un gust inconfusible i una textura melosa. La tècnica de brasejar combina una precocció i una cocció: en primer lloc, un enrossit per segellar l'aliment, i en segon lloc, una cocció perllongada i a foc lent.

Es pot marinar abans de la cocció.

- **Rostit**

Rostir és coure la carn, sotmetent-la a un foc suau, untada o mullant-la amb greix. Malgrat el greix, és una cocció en sec, amb l'afegit, moltes vegades, d'algun licor.

2. Bullit

Elaboració de la carn tallada a trossos no molt petits i bullida amb aigua, verdures i aromàtics. Generalment es pot barrejar amb altres tipus de carn, com una escudella clàssica.

Es cou lentament i s'aprofita el brou resultant.

- **Fondos i brous**

Molts fondos parteixen d'una precocció, generalment daurat o rostit previ d'alguns productes. D'aquesta manera, s'obtenen brous més gustosos. A més, el temps de cocció s'allarga considerablement, amb l'objectiu de reduir el brou i obtenir una concentració de sabors.

No és necessari escaldar els ossos de senglar prèviament.

- **Carn bullida (escudelles)**

La carn de caça és molt apropiada per a plats únics. Aquests cuits i olles, bullits juntament amb les verdures en una olla, és quan aconseguen aquest caràcter de plat únic i escudelles.

3. Olla a pressió

Podem adaptar qualsevol recepta de guisat o estofat i coure-la en una olla exprés. Inicialment, calculant el temps en una tercera part del temps normal i reduint una mica el líquid de cocció.

Al mateix temps que l'olla s'escalfa, la pressió dins de l'olla també comença a pujar fins que arriba al límit de seguretat pertinent. El pes, regulador o vàlvula s'obren (s'escolta un xiuxiu).

let), alliberant vapor i evitant que la pressió s'elevi encara més. L'alta temperatura generada provoca que el menjar es cuini més ràpid.

Un cop cuit, i destapada l'olla, es pot rectificar la salsa resultant.

Es pot marinar abans de la cocció. Pot ser una alternativa a carns menys nobles.

4. Al forn

És un dels mitjans més uniforme de cuinar. Permet mantenir una temperatura més o menys igual i homogènia durant el seu ús.

- **Rostir**

Consisteix en coure un aliment sotmetent-lo a l'acció directa de la calor en un ambient sec. Solen rostir-se peces mitjanes - grans, cobrint la peça amb algun adob o oli per mantenir la humitat.

- **Brasejar**

El brasejat al forn és pràcticament igual a l'estofat: tallada la carn a trossos regulars o la peça sencera i segellada en una cassola o paella amb oli. Se sol daurar també la verdura i afegir un raig de vi o licor per desglàçar el suc resultant. Tot plegat s'aboca a una braser de forn i es cobreix just amb un líquid. Es tapa amb paper de forn i es cou lentament fins que la carn sigui tendra.

Generalment, un cop cuit, i fora del forn, es rectifica la salsa resultant.

En peces grans, es pot fer directament al forn amb tots els ingredients.

Es pot marinar abans de la cocció.

- **Bany maria**

Consisteix en coure preparacions (algunes pre-cuinades) normalment modelades dins d'un recipient amb aigua. S'ha d'evitar l'evaporació de l'aigua afegint-ne més en cas d'arribar a ebullició. Ens permet fer elaboracions com terrines, mousses, royals, patés...

5. A la graella

Consisteix en l'exposició de petites peces a una font de calor generada per una planxa o graella (planxa greixada). Rostir a la planxa o a la graella és un mètode que, en realitat, no és pròpiament "típic" de la carn de caça, pel que ha estat un tant a l'ombra dels mètodes de fregir, guisar i rostir tradicionals. Existeix, però, per a certes peces de la caça que, gràcies a la graella adquireixen un atractiu especial, com els filets d'animals joves.

- **Planxa**

És una tècnica de cocció en què apliquem calor sec directe a l'aliment a una temperatura entre 80 i 260 ° C.

- **Brasa**

Li confereix a la carn un toc fumats segons el tipus de llenya usada.

6. Saltejar

Consisteix en coure a foc viu aliments tallats en petits trossos regulars en una paella o planxa amb una mica de greix.

7. Immersió en oli

- **Fregir**

Els greixos són un medi útil per cuinar perquè es poden escalfar a altes temperatures molt per sobre del punt d'ebullició de l'aigua i per tant poden assecar, daurar o torrar la superfície d'alguns aliments. Generalment empanats o arrebossats.

- **Confitar**

Consisteix en introduir la carn en un tipus de greix (oli, mantega, llard) ben coberta i coure-la a temperatura baixa (entre 65°C i 90°C) durant un temps llarg.

Provoca que s'entendreixi per efecte del temps de cocció permanent.

- **Escabetxar**

Consisteix en cuinar, en aquest cas, la carn prèviament daurada, en combinació d'oli i vinagre. Amb l'afegit d'espècies i condiments.

8. Al buit

Aquesta forma peculiar de cocció parteix d'un envasat al buit dels productes que cuinarem, de manera que necessitem una màquina d'envasar al buit i bosses de cocció. Es distingeixen dos grans tipus de cocció al buit; coccions directes i coccions indirectes, segons si el plat es vol consumir a l'instant o si es vol conservar.

La cocció al buit és un mètode que consisteix en col·locar els aliments crus o ja cuits tradicionalment en bosses o recipients termo-resistents en absència total o parcial d'aire.

L'acció del calor a temperatura controlada, (amb bany termostàtic o forn de vapor) durant un temps determinat permet realitzar coccions més homogènies i evita la pèrdua de les substàncies més volàtils i hidrosolubles de l'aliment.

Podem obtenir carns en el seu punt de suculència i tendresa òptimes, el que permet aprofitar les parts menys tendres de l'animal.

Un altre avantatge d'aquest tipus de cocció és la prolongació de la vida útil del producte (si es realitza un refredament posterior) per efecte de la pasteurització. Es recomana la cocció al buit en medis líquids (p.e. brous) o medis grassos (p.e. olis).

Es pot marinar abans de la cocció.

Les aplicacions

Segons el tipus de cocció escollida, pot esdevenir en **plats acabats** o també, com a **sub-elaboració d'una altra recepta**.

Un cas podrien ser l'ús d'un rostit per a fer una marca d'arròs o fideus, un estofat esmicolat i barrejat amb el seu suc per a farcits (com un caneló o croquetes), la carn a la graella per trossejar en una amanida o l'aprofitament d'un brasejat per a afegir a un sofregit (per exemple de bolets, ceba o altres verdures).



8. GUIA D'IDEACIÓ

Per què cuinar senglar? Què m'aporta?

Cal recordar que actualment és tendència arreu del món vincular l'oferta al territori on es produeix. L'usuari cada vegada demana més una singularització de l'oferta que identifiqui un territori.

La cuina del senglar, és un gran argument d'interès per posicionar la cuina de muntanya al mateix nivell que la resta.

Aquest document pretén ser un **manual d'ús** per incloure nous plats o adaptacions noves de cuina del senglar als establiments. Per tant, inclou tots els aspectes que poden intervenir des del seu disseny fins al servei final per tal de dotar l'oferta d'un valor afegit relacionat amb el territori on està.

Quin objectiu té?

Facilitar la **creativitat i coordinació dels establiments** per gestionar nous plats o noves ofertes amb senglar.

Abans de tot cal fer dues coses:

1. Analitzar els meus recursos i possibilitats actuals (personal, espai, utilatge, tipus d'oferta que ofereixo actualment...).
2. Avaluar els materials informatius resultants del treball de la Fundació Alcía a més de fer una cerca d'informació complementària si es creu convenient.

Qui ha d'intervenir?

En aquest procés, pot intervenir **tot el personal** que tingui una relació amb la producció, servei i comunicació de la oferta (cuiners, servei de sala, reserves...).

Què s'ha de tenir en compte?

- Que és important que el personal **estigui informat**. Això ha d'implicar reunions informatives durant la implantació. I que, a més, els **diferents perfils de l'equip poden generar informació útil** que ajudin a definir la implantació.
- Que el servei de secretaria i el personal de sala són els que tenen un contacte directe amb el client. Això vol dir que **han de saber informar** i transmetre el concepte o valors de la cuina amb senglar abans o durant la seva estada a l'establiment.
- Que **l'equip s'ho cregui** i ho vulgui fer. Això és clau per a una implantació amb èxit.

Com ho puc fer?

Aplicant un mètode definit en tres fases:



Abans de tot pot ser molt útil fer una reunió inicial de presentació del concepte a implantar.

Fase d'ideació de l'estructura

És la fase de **llegir la informació** per tal de tenir una primera aproximació dels canvis i elaboracions que vull implantar.

En aquest punt és important la **discussió d'equip** per tal d'avaluar, definir o lligar propostes.

Partint de la meva oferta o activitat, **com ho puc enfocar?**

1. Repensant la pròpia oferta combinant la carn de senglar amb la resta d'ingredients o elaboracions que la conformen.
2. Adaptant receptes tradicionals segons el tipus d'oferta que tinc i fent una versió pròpia.
3. Fent plats tradicionals de carn de senglar tal qual, independentment de l'oferta.
4. Creació de plats nous amb carn de senglar.

Quin format li puc donar?

El format de com podem interpretar les propostes va directament relacionat amb les meves possibilitats. Per exemple, puc fer 2 plats, puc fer 5 plats, haig de reduir l'oferta prèviament...

De formats possibles n'hi ha molts:

1. Fer un menú específic de senglar.
2. Fer tastets o tapes, platets servits com a degustació.
3. Com a plats de cortesia o plats del dia.
4. Integrar els plats de senglar a la pròpia oferta
5. ...

Independentment del format, és important donar-li un **tracte diferencial**: donar una autenticitat al nom del plat, disposar d'un escrit o referència, disposar d'un apartat específic a la carta, referenciar o marcar els plats... Això ajuda a que l'usuari percebi a primera vista el concepte que està implantat.

També es pot pensar en pràctiques que donen identitat per ajudar a la justificació: costums arrelades, atuells, celebracions o diades, fires...

Fase de desenvolupament

És la fase de **proves pràctiques** del plat per tal de definir la producció òptima (aquesta fase és més important si es pretén crear nous plats).

- Establir **reunions periòdiques** amb el personal per informar dels plats, canvis o noves elaboracions que es treballen. Així com dels arguments que es necessiten per transmetre al client.
- **Materialitzar** les propostes i definir aspectes com la impressió general del plat, l'organolèptica, la practicitat i el valor econòmic.
- **Documentar** les propostes (fitxes i escandalls).
- Establir un **calendari d'incorporació**: si és periòdica o immediata.

Fase de transmissió i avaluació

Fase de **posada en marxa** de les propostes. És el moment d'incloure-les a la carta.

Aquesta fase ha de servir per a fer les proves de servei, comunicació amb el client i per treure conclusions per si cal fer alguna modificació. L'acceptació i opinió del client, ja sigui mitjançant enquestes de satisfacció o per comunicació directa, és clau per avaluar si estem oferint un concepte sòlid i entenedor.

- Establir un **control de qualitat** de les propostes mentre estan actives a l'oferta, per evitar variacions no contemplades.
- **Arribar a conclusions**: avaluant-ho conjuntament amb tots els responsables segons indicadors de qualitat: eficàcia, vendes, i acceptació.

Valors afegits

Hi ha altres valors afegits que es poden sumar a l'estratègia de l'establiment i que el poden dotar d'una personalitat pròpia i d'un concepte sòlid relacionat amb l'oferta.

Aquests valors són:

- Treballar la **temporada** dels productes:

Saber modificar una elaboració segons els productes que siguin propis del moment.

Per exemple, un senglar rostit pot portar bolets durant la tardor o primavera o col i bròquil durant l'hivern.

- Donar un **valor diferencial** a productes o productors:

Posar nom i cognoms a un tipus de producte o elaborador, permet demostrar respecte, qualitat i concepte a l'oferta.

Per exemple, *Patates del bufet emmascarades amb carn de senglar*.

- Mostrar el compromís amb la **proximitat**:

Identificar el territori a l'oferta de l'establiment.

Per exemple, *Pomes de Girona farcides de carn de senglar*.

- Fer i mostrar alguna **referència** relacionada amb el propi establiment, la tradició o la zona:

Amb elaboracions típiques, centenàries o tradicionals.

Per exemple, *Farcellets de col i senglar de l'àvia Maria*.

BIBLIOGRAFIA

Olgierd E. J. Graf Kujawski, Andreas Miessmer. (1981).

El gran libro de la cocina de la caza. Everest

La gran cocina. Aves y Caza, Salvat (1997).

Gruet, Anne (2013).

El jabalí, cocina y sabores, Solitario

Federicat

<http://www.federicat.com>

Asiccaza

<http://www.asiccaza.org>

McGee, Harold (2007)

La cocina y los alimentos: enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida. Debate

Roca, Joan (2014).

Cuina amb Joan Roca, Planeta

Lladonosa i Giro, Josep (1996).

El llibre dels guisats i les picades, Empuries

https://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/afdd7876-158a-4f5b-ad68-bf60d12b6eda/Spanish_Smoking_Meat_and_Poultry.pdf?MOD=AJPERES

<https://ddd.uab.cat/pub/estudis/2013/116290/carnecaza.pdf>

<https://ddd.uab.cat/pub/estudis/2005/116292/carnsenglar.pdf>

<http://www.carnedecaza.com/carne-de-jabali/>

<http://alimentos.org.es/carne-jabali>

http://www.produccion-animal.com.ar/produccion_jabalies/22-carne_jabali.pdf

USDA: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

Quaresma MAG et al.

Nutritional evaluation of the lipid fractions of feral wild boar meat.

Meat Science 89 (2011) 457-461.

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA

Dezavelle, J.P.

La caza. Susaeta Ediciones, Madrid

Dickson Wright, Cl. Y Scout, J. (2004).

Cocina de caza. Editar Libros, S.A., Madrid

EDITEC (2002).

Aves y caza. Colección: La buena mesa. Dastin, S.L., Madrid

Etxaniz, T. (2001).

Aves y caza en la cocina. Lur Argitaletxea, Bilbao

González del Peral, A. (1996).

De caza y de cocina. Ediciones Tutor, Madrid

Graf-Kujawski, O.E.J. (1994).

El gran libro de la cocina de la caza. Editorial Everest, León

Lorgnier du Mesnil, Ch. (2008).

Como cocinar la caza. Ed De Vecchi, Barcelona

Marrodan, I. (1999).

Escopetas descargadas. Grijalbo Mondadori, Barcelona

Martínez Iopis, M. y Irizar, L. (1996).

La cocina de las aves de caza. Alianza Editorial, Madrid

Müller, V. (1996).

Cocina de Caza. Editorial Everest, León

Ortiz, I. Editora responsable.

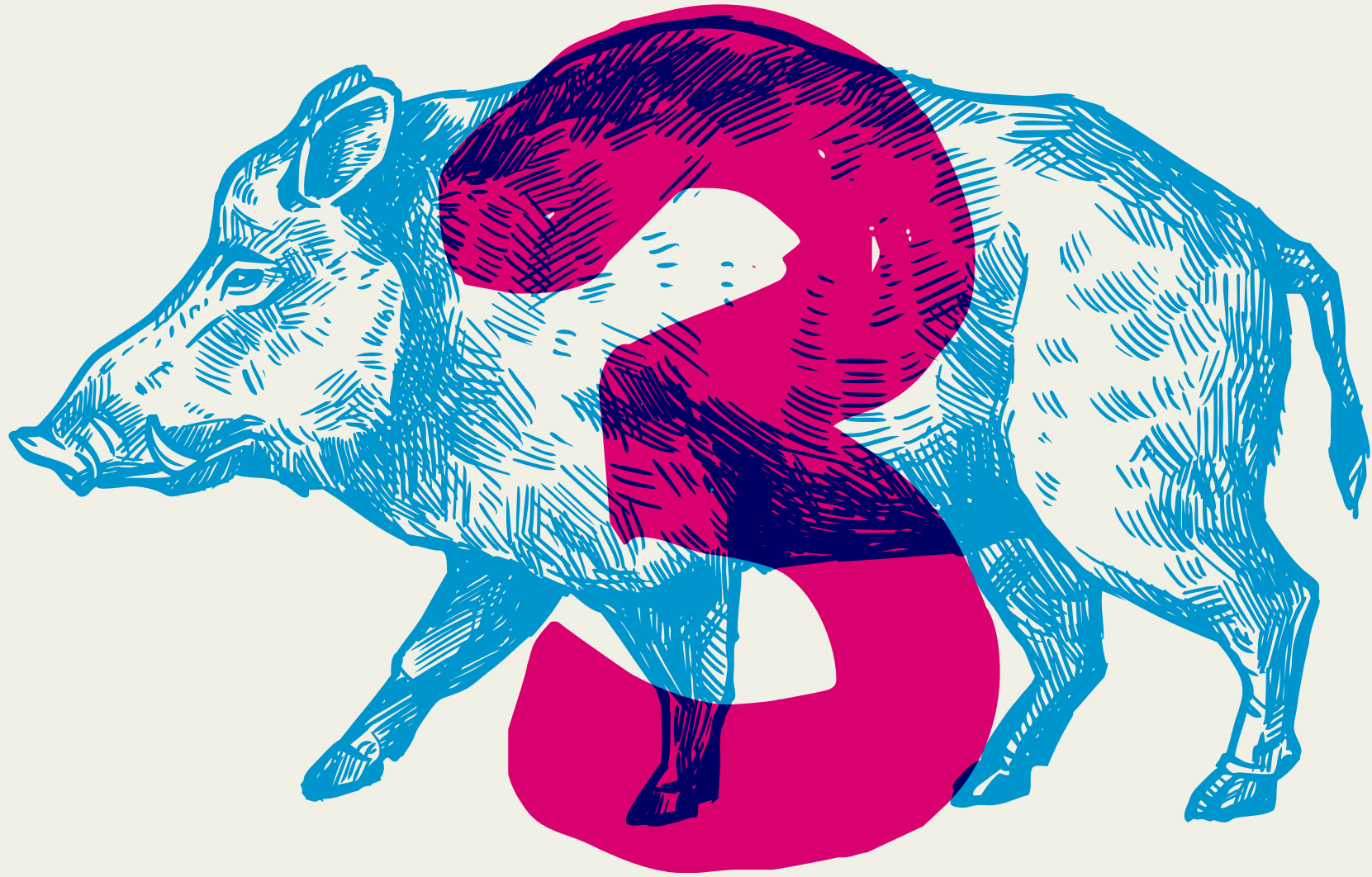
Cocina con caza. Susaeta ediciones, Madrid

Ráez, C. (2006).

Cocina de Caza. Extremadura. Asamblea de Extremadura

Rodríguez-López, R. (1996).

La caza en la gastronomía. Equipos Profesionales Cinematográficos, Madrid



LA
CUINA
DEL
SENGLAR
A
CATALUNYA

RECEPTARI

The image features a central graphic design. At the top, the word 'LA' is in a simple sans-serif font. Below it, 'CUINA' is written in a larger, bold, sans-serif font, with a vertical fork icon acting as the letter 'I'. Underneath 'CUINA' is the word 'DEL' in a smaller font. The word 'SENGLAR' is written in a very large, bold, sans-serif font, with a vertical fork icon acting as the letter 'L'. Below 'SENGLAR' is the word 'A' in a small font. The word 'CATALUNYA' is written in a large, bold, sans-serif font. Below 'CATALUNYA' are three asterisks (***) in a small font. At the bottom, the word 'RECEPTARI' is written in a very large, bold, sans-serif font. The entire text is centered and overlaid on a background illustration of two glass jars filled with seeds, with a vertical fork icon passing through the center of the jars.

A LA CASSOLA

MANDONGUILLES DE SENGLAR A LA JARDINERA

Ingredients

Per a les mandonguilles:

- 400 gr de llom de senglar
- 1 llesca de pa
- Llet
- ½ ceba
- ½ ou
- ½ gra d'all
- Julivert
- Sal i pebre
- Farina

Per a la salsa

- ½ porro
- ½ ceba
- 1 pastanaga
- 1 gra d'all
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge
- 50 ml de vi blanc
- 250 ml de brou de carn
- 1 branqueta de timó
- Julivert
- Sal i pebre negre

Elaboració

1. Picar la carn amb un ganivet o amb una picadora.
2. Trinxar la ceba i sofregir a foc lent en una paella amb un fil d'oli. Posar el pa en remull amb una mica de llet.
3. Barrejar la carn picada amb la ceba sofregida, una mica de pa remullat i escorregut, ou batut i el julivert picat. Posar a punt de sal i pebre. Deixar reposar la barreja durant mitja hora a la nevera.
4. Donar forma de mandonguilla amb las mans, enfarinar i fregir a foc mig fins que tinguin un color daurat. Reservar.
5. Per fer la salsa, trinxar la verdura excepte la pastanaga que la talleu a daus. Sofregir a foc mig.
6. Un cop sofregit, afegir el vi blanc i deixar reduir.
7. Afegir les mandonguilles, el brou i les herbes. Salpebrar. Deixar cuinant tapat a foc baix durant 10 minuts.
8. Posar a punt de sal i pebre. Servir.



A LA CASSOLA

CIVET DE SENGLAR AMB XOCOLATA

Ingredients

- 400 gr de cuixa o espatlla de senglar
 - 1 ceba grossa
 - 2 grans d'all
 - 2 pastanagues
 - 100 gr de bolets variats
 - 20 gr de xocolata negra
 - 1/2 branca de canyella
 - 1 bitxo
 - Un raig de brandi
 - 1/2 litre aprox. d'aigua o brou de carn
 - 50 gr d'oli d'oliva verge
 - Sal i pebre
- Per a l'adob:
- 200 ml de vi negre de qualitat
 - 1 branca de farigola
 - 1 branca de romaní
 - 1 fulla de llorer
 - ½ taronja
 - ½ llimona

Elaboració

1. Posar en un bol el senglar, tallat a trossos més o menys uniformes i de mida mitjana (3x3 cm aprox.); afegir la taronja i la llimona tallades a trossos, la farigola, el llorer, el romaní i el vi negre i deixar macerar a la nevera durant 12 hores.
2. Retirar la taronja i la llimona. Colar i reservar el vi.
3. Assecar i fregir el senglar en una cassola amb oli calent juntament amb la ceba i la pastanaga tallades a trossos, l'all picat, la canyella i el bitxo.
4. Seguidament, afegir el vi i l'aigua. Tapar la cassola i deixar coure a foc suau durant 3–4 hores, o fins que la carn sigui tendra. Rectificar de sal i pebre.
5. Rentar i trossejar els bolets. Afegir a la cassola, remenar i deixar coure uns minuts més.
6. A continuació, afegir a la cassola el brandi i la xocolata picada, remenar bé i deixar coure tot junt 5 minuts més. Rectificar de sal i pebre.
7. Per acabar, emplatar el senglar amb les verdures i els bolets. Ratllar una mica de pell de taronja per sobre i servir.



A LA CASSOLA

SENGLAR A LA CASSOLA AMB ALBERGÍNIES

Ingredients

- 400 gr de cuixa o espatlla de senglar
- 150 ml de vermut blanc dolç
- 4 carxofes o 1 albergínia (150 g)
- 150 gr de pastanaga
- 150 gr de ceba
- 130 gr de blanc de porro
- 1 tomàquet madur ratllat
- 1 gra d'all picat
- 2-3 boletes de ginebró picades
- Oli d'oliva verge
- Llard
- Farina
- Sal i pebre

Elaboració

1. Tallar la carn a escalopes no gaire primes i posar-les a marinar amb el vermut blanc 24 hores.
2. Preparar el sofregit amb la ceba i el porro trinxat. Posteriorment afegir el tomàquet ratllat i la pastanaga trinxada. Deixar-ho confitar durant 45 minuts a foc molt lent. Salpebrar i reservar.
3. En una cassola amb l'oli i el greix barrejats i ben calents, fregir els daus de carn ben escorreguts de la marinada, salpebrats i enfarinats lleugerament. Reservar.
4. A la mateixa cassola posar el sofregit confitat i el suc de la marinada. Deixar reduir fins a la meitat i afegir els talls de carn fregits.
5. Posar aigua fins a cobrir els talls i protegir el guisat posant-hi per sobre, en contacte amb el producte, una làmina de paper sulfurat que ajudarà a mantenir els sucs a la cassola. Tapar la cassola i controlar el foc, que ha de ser molt lent. Deixar coure uns 90 minuts.
6. Per a la guarnició, rostir unes carxofes amb un fil d'oli i sal, i afegir-les uns minuts abans; o les albergínies tallades a rodanxes, rentades, enfarinades, salades i fregides.



A LA CASSOLA BLANQUETA DE SENGLAR

Ingredients

- 400 gr de cuixa o espatlla de senglar
- 1 ceba picada amb un clau d'espècia
- 1 pastanaga tallada a trossos
- 100-150 gr de bolets variats
- 80 gr de cebes petites *de platillo*
- 50 gr de ceba
- 30 gr mantega
- Un bouquet garní
- Farina
- Nou moscada ratllada
- Un raig de nata líquida
- Sal i pebre

Elaboració

1. Posar en una cassola les cebes *de platillo* cobertes d'aigua i arrencar el bull. Apartar i pelar fins arribar a la base per tal de que no es desfacin quan es coquin. Reservar.
2. Tallar el senglar a daus i bullir-lo lentament amb el bouquet garní, la ceba amb el clau, la pastanaga i un polsim de sal. Deixar-ho coure uns 60 minuts o fins que estigui tendre.
3. Escórrer la carn i la pastanaga. Deixar reduir el brou.
4. Posar en una cassola la mantega i la ceba ratllada; deixar que s'ofegui uns 5-10 minuts. Afegir un polsim de farina, barrejar-ho tot amb un batedor i coure uns minuts a foc lent. Quan la farina estigui cuita, afegir llossades del brou calent a la barreja feta sense parar de remenar i deixar que vagi formant una salsa no gaire espessa.
5. Afegir la carn, la pastanaga cuita, els bolets (nets i tallats a trossos), les cebes *de platillo*, i deixar-ho coure tot a foc lent uns 15-20 minuts.
6. Posar-ho a punt de sal, pebre i nou moscada. 10 minuts abans, afegir la nata i acabar de coure fins a tenir una salsa lligada.



A LA CASSOLA

POMES FARCIDES O “DE RELLENO”

Ingredients

- 8 pomes verd-donzella o de polpa forta
- 300 gr de carn picada de cuixa o coll de senglar
- 1 ou
- Pell de llimona ratllada
- 1 polsim de canyella en pols
- 25 gr d'ametlles torrades
- 2 galetes (ametllats, carquinyolis,...)
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre

Elaboració

1. Preparar el farcit barrejant la carn picada, una mica d'ou batut, la pell de llimona ratllada, la canyella en pols, sal i pebre.
2. Treure el cor a les pomes sense pelar per la part de la cua. Omplir-les amb el farciment. Enfarinar-les, sobretot per la part del farcit que sobreix. Fregir-les lleugerament en un cassó amb un raig d'oli i reservar.
3. Posar una cassola de terrissa a escalfar amb el sucre, la pell de llimona i una mica d'aigua, deixant que s'elabori un caramel, que no agafi, però, un color gaire fosc.
4. Mullar-ho amb dos cullerots d'aigua i posar-hi les pomes. Tapar la cassola i deixar-ho coure lentament i a foc baix, durant 20 minuts. A mitja cocció afegir una picada feta amb les ametlles i les galetes.



A LA CASSOLA

GOULASH DE SENGLAR

Ingredients

- 500 gr de coll de senglar fet a daus
- 2 cebes
- 200 gr de tomàquet triturat
- 300 gr de patates
- 2 grans d'all
- 15 gr de pebre vermell dolç
- Comí en pols
- 1 cirereta
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre
- 1 farcellet d'herbes aromàtiques

Elaboració

1. En una olla, escalfar un raig d'oli i sofregir a foc lent les cebes picades durant 10–15 minuts.
2. Afegir la carn, salpebrar i cuinar a foc mig fins que s'enrosseixi bé.
3. Afegir els grans d'all picats, el pebre vermell dolç, el comí i la cirereta.
4. Incorporar el tomàquet triturat amb el farcellet d'herbes aromàtiques i deixar que redueixi fins a la meitat.
5. Un cop reduït, afegir aigua fins que cobreixi, i deixar coure a foc molt suau durant 2-3 hores fins que la carn sigui tendra.
6. Uns 20-30 minuts abans, pelar i tallar les patates a daus mitjans i afegir a l'olla. Deixar coure tot plegat fins que les patates estiguin cuites.
7. Rectificar de sal, pebre i servir.

Observacions

Es pot acompanyar amb una cullerada de crema agra pel damunt.



A LA CASSOLA

RAGÚ DE SENGLAR AMB HERBES

Ingredients

- 200 gr de cuixa o espatlla de senglar
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 3 tomàquets
- 1 tros d'api
- Oli d'oliva verge
- 500 ml de vi negre de qualitat
- 4 grans d'all
- Romaní
- Farigola
- 300 ml d'aigua o brou de verdures
- Sal i pebre
- Pasta italiana

Elaboració

1. Posar la carn tallada en daus petits en un bol amb el vi, els alls aixafats, una branca de romaní, i deixar al refrigerador 12 hores.
2. Una vegada marinada la carn, retirar el romaní i l'all, i reservar la carn i el vi per separat.
3. En una cassola sofregir la pastanaga, l'api i la ceba, tot ben trinxat amb un raig d'oli durant 10 minuts.
4. Salpebrar la carn i afegir a la cassola; seguir cuinant a foc mig durant 15 minuts.
5. Afegir el vi i deixar reduir fins que hagi evaporat l'alcohol.
6. Ratllar els tomàquets i afegir al sofregit. Posar el romaní i la farigola, remenar i deixar confitar tot plegat a foc mig.
7. Afegir l'aigua o el caldo de verdures i coure entre 2-2½ hores fins que la carn estigui tendre.
8. Retirar del foc i posar a punt de sal i pebre.
9. Bullir la pasta, escórrer i servir-la amb el ragú pel damunt.



A LA CASSOLA

FRICANDÓ DE SENGLAR AMB MOIXERNONS

Ingredients

- 400 gr de culata de senglar
- 2 cebes
- 1 gra d'all
- 60 gr de moixernons
- 1 copa de vi ranci
- 1 anís d'estrella
- ½ branca de canyella
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre
- Aigua
- Farina per arrebossar

Elaboració

1. Posar en remull els bolets fins que s'hidratin. Escórrer i reservar.
2. Tallar en filets prims la carn de senglar.
3. Salpebrar, enfarinar i fregir els filets en un cassó amb oli i reservar.
4. En el mateix oli afegir l'all picat i les cebes tallades a juliana, salpebrar i cuinar a foc mig fins que tingui color, durant aproximadament 25-30 minuts.
5. Afegir el vi i deixar reduir durant 10 minuts més.
6. Incorporar la carn, l'anís d'estrella, la canyella i cobrir d'aigua. Deixar coure a foc suau amb l'olla destapada fins que sigui tendre.
7. Afegir per últim els bolets i cuinar 10 minuts més.
8. Posar a punt de sal, pebre i servir.



A LA CASSOLA

SALSA DE ROSTIT

Ingredients

- 1 kg d'ossos o costelles de senglar
- 1 pastanaga
- 1 porro
- 1 ceba
- 2 l d'aigua
- Oli d'oliva verge
- 200 ml de vi negre
- 50 ml de brandi
- 1 branqueta de romaní
- 1 branqueta de farigola

Elaboració

1. Trossejar els ossos i daurar en una cassola amb un raig d'oli a foc mig. Una vegada daurats, retirar i reservar.
2. A la mateixa cassola, ofegar les verdures netes i trossejades durant 10-15 minuts. Quan estiguin daurades, afegir els ossos, el vi i el licor, remenar i deixar reduir durant 10-15 minuts.
3. Afegir després l'aigua, les herbes aromàtiques i deixar bullir a foc mig-baix durant 2-3 hores fins que s'aconsegueixi un suc de rostit saborós.
4. Colar i posar a punt la salsa, deixant-la reduir més o espessint-la si és necessari.



A LA CASSOLA

ARRÒS DE COSTELLA DE SENGLAR

Ingredients

- 500 gr de costelles de senglar
- 4 grans d'all
- 3 cebes
- 2 pebrots verds
- 300g d'arròs bomba
- 1l de brou de senglar
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre

Elaboració

1. Trossejar en 3 o 4 parts les costelles i salpebrar.
2. Daurar les costelles en una paella a foc viu amb una mica d'oli. Baixar el foc, afegir l'all picat i ofegar uns 5 min.
3. A continuació, afegir la ceba i el pebrot trinxats. Sofregir a foc mig durant 30 minuts.
4. Finalment incorporar l'arròs, remenar i ofegar tot junt durant 1 minut. Incorporar el brou calent.
5. Posar a punt de sal i pebre i coure'l fins que estigui grenyal uns 18-20 minuts.

Observacions

Es pot acompanyar d'alguna planta aromàtica com el romaní o el timó.



A LA CASSOLA

CANELONS DE SENGLAR GRATINATS

Ingredients

Per al farciment:

- 300 gr de carn de senglar ja cuinada
- 1 ceba
- 2 tomàquets
- 1 gra d'all
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre
- Orenga

Per acabar els canelons

- Pasta de caneló
- Salsa beixamel
- Formatge per gratinar
- Salsa de rostit de senglar

Elaboració

1. Pelar i picar l'all. Tallar a la juliana la ceba.
2. En un cassó amb oli, sofregir l'all i la ceba a foc lent durant 10-15 minuts.
3. Ratllar els tomàquets, afegir a la cassola i seguir cuinant durant 15-20 minuts més.
4. Desfilir o trinxar la carn de senglar i afegir al sofregit. Condimentar amb sal, pebre i orenga. Remenar i coure tot plegat fins que faci una guisat més aviat espès.
5. Per fer els canelons, coure prèviament la pasta segons indica el fabricant. Escórrer i estirar al damunt d'una superfície plana.
6. Afegir el farcit i donar-li forma de caneló enrotllant la pasta. Cobrir amb la beixamel i el formatge ratllat pel damunt.
7. Gratinar al forn i servir amb un cordó de salsa de rostit.



BULLIT

BROU D'OSSOS AMB HERBES

Ingredients

- 1 kg d'ossos o costelles de senglar
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- Romaní i farigola fresca
- 200 ml de vi blanc
- 4 litres d'aigua
- Oli d'oliva verge

Elaboració

1. Trossejar i daurar els ossos al forn a 200° amb un fil d'oli durant 20-30 minuts o fins que estiguin ben torrats. Retirar i reservar.
2. Pelar i tallar les verdures a daus i ofegar-les en una cassola alta.
3. Una vegada daurades, afegir els ossos i el vi blanc. Deixar reduir a foc mig fins que s'hagi evaporat l'alcohol.
4. Afegir les herbes aromàtiques, l'aigua i deixar bullir a foc baix durant unes 4-5 hores fins treure un brou aromàtic i saborós.
5. Servir el brou calent a punt de sal.



BULLIT

ESCUDELLA DE SENGLAR

Ingredients

- 1 jarret de senglar
- 1 kg d'ossos o costelles de senglar
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- ¼ de col
- 2 grans d'all
- Romaní i farigola fresca
- 4 litres d'aigua
- Oli d'oliva verge
- Galets

Elaboració

1. Trossejar i daurar els ossos al forn a 200° amb un fil d'oli durant 20-30 minuts o fins que estiguin ben torrats. Retirar i reservar.
2. Pelar i tallar les verdures a daus i ofegar-les en una cassola alta.
3. Afegir el jarret, els ossos rostits, les herbes aromàtiques, l'aigua i deixar bullir a foc baix durant unes 4-5 hores fins treure un brou aromàtic i saborós.
4. Separar les verdures i la carn del caldo. Bullir els galets en el brou el temps que indiqui el fabricant.
5. Servir el brou calent a punt de sal amb els galets, acompanyat de les verdures i la carn tallada a trossos.



OLLA A PRESSIÓ

SEGLAR AMB MONGETES DEL GANXET

Ingredients

- 200 gr de costella desossada de senglar
- 200 gr de mongetes del ganxet
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 1 gra d'all
- Aigua
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre

Elaboració

1. Rentar les mongetes; afegir 2 litres d'aigua i deixar en remull en un lloc fresc durant 10-12 hores. Si fa calor, deixar a la nevera.
2. Tallar la carn de senglar a trossos, salpebrar i daurar a l'olla amb un fil d'oli. Retirar.
3. Picar l'all i tallar a dauets la pastanaga i la ceba. Sofregir a la mateixa cassola a foc mig durant 15-20 minuts.
4. Escórrer les mongetes i aclarir. Afegir-les juntament amb el senglar a l'olla.
5. Posar 800 ml d'aigua, un polsim de sal, pebre i tapar l'olla a pressió. Coure tot junt 30 minuts a foc mig a partir de que arrenqui el vapor.
6. Deixar baixar la pressió i destapar l'olla. Comprovar la cocció del llegum i la carn. Posar a punt de sal, pebre i servir.

Observacions

Es pot afegir una picada de fruits secs i julivert.



OLLA A PRESSIÓ

SENGLAR AMB CIGRONS I CARXOFES

Ingredients

- 200 gr de costella desossada de senglar
- 200 gr de cigró sec
- 2 carxofes
- 100 gr de carbassó
- 6 escalunyes
- 1 gra d'all
- Llor
- Oli d'oliva verge
- Aigua
- Sal i pebre

Elaboració

1. Rentar els cigrons. Afegir 2 litres d'aigua i deixar en remull en un lloc fresc durant 10-12 hores. Si fa calor, deixar a la nevera.
2. Tallar la carn de senglar a trossos, salpebrar i daurar a l'olla amb un fil d'oli. Retirar.
3. Netejar les carxofes i tallar a quarts. Daurar a la mateixa olla amb un fil d'oli a foc viu.
4. Picar l'all, tallar les escalunyes a quarts i el carbassó a dauets. Sofregir tot junt amb les carxofes durant 10 minuts.
5. Escórrer els cigrons i aclarir. Afegir-los juntament amb el senglar a l'olla.
6. Posar 1l d'aigua, un polsim de sal, pebre, el llor i tapar l'olla a pressió. Coure tot junt 30 minuts a foc mig a partir de que arrenqui el vapor.
7. Deixar baixar la pressió i destapar l'olla. Comprovar la cocció del llegum i la carn. Posar a punt de sal, pebre i servir.



OLLA A PRESSIÓ

ESTOFAT DE SENGLAR AMB BRANDI

Ingredients

- 400 gr de coll de senglar desossat
- 1 ceba
- 1 porro
- 1 pastanaga
- Una copa de brandi
- Un raig d'anís
- Oli d'oliva verge
- 600 ml d'aigua
- Sal i pebre

Elaboració

1. Tallar a trossos petits el senglar. Salpebrar i daurar a l'olla exprés amb un raig d'oli. Retirar i reservar.
2. Pelar, trinxar i sofregir a foc suau les verdures a la mateixa olla.
3. Una vegada que tinguin color, introduir la carn i ofegar tot junt durant 10 minuts.
4. Afegir els licors i deixar reduir.
5. Finalment, afegir l'aigua indicada o fins que cobreixi, un polsim de sal, pebre i tapar l'olla a pressió. Coure tot junt 35-45 minuts a foc mig a partir de que arrenqui el vapor.
6. Deixar baixar la pressió i destapar l'olla. Comprovar la cocció de la carn. Posar a punt de sal, pebre i servir amb una mica de ceba tendra trinxada pel damunt.

Observacions

Es pot afegir una picada de fruits secs o herbes fresques.



AL FORN

COSTELLA DE SENGLAR AMB PEBRES

Ingredients

- ½ costellam de senglar
- 45 gr de sucre morè
- 5 gr de pebre vermell dolç
- 1 gra d'all
- 5 gr de pebre negre
- 5 gr de pebre vermell picant
- 1 bitxo
- Sal
- 200 ml d'aigua

Elaboració

1. Tallar el costellam a racions de 3-4 costelles.
2. En un morter posar el sucre morè, els pebres, l'all, el bitxo, un polsim de sal i dues cullerades soperes d'aigua. Treballar-ho tot fins aconseguir una barreja homogènia.
3. Untar les costelles amb aquest adob i deixar reposar al refrigerador durant un mínim de 30 minuts.
4. Posar les costelles en una placa de forn amb la resta d'aigua. Afegir un raig d'oli pel damunt i tapar amb paper d'alumini.
5. Fornejar les costelles durant 2 hores a 150°C fins que siguin tendres.
6. Daurar, si ho creieu oportú, la safata destapada a 200° uns minuts.

Observacions

Es pot acompanyar amb una amanida, patates al forn o una salsa tipus barbacoa.



AL FORN

SENGLAR FARCIT A LA MOSTASSA

Ingredients

- 1 Cap de mort de senglar
- 50 gr d'espínacs
- 20 gr de pinyons
- 250 ml de nata líquida
- 250 ml de llet
- 50 gr de mostassa de Dijon en gra
- Mantega
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre negre

Elaboració

1. En una paella, torrar els pinyons, seguit afegir un raig d'oli i afegir els espínacs. Saltar fins que hagin perdut l'aigua. Salpebrar.
2. Obrir el cap de mort en papallona i farcir amb el saltat d'espínacs. Tancar i lligar amb un fil per mantenir la forma. Salpebrar i empastifar amb una mica de mantega.
3. Barrejar la nata i la llet amb la mostassa. Deixar marinar la carn prèviament salpebrada en aquesta mescla durant 10-12 hores.
4. Posar la carn i la salsa en una safata de forn i rostir durant 90 minuts aproximadament a 160°C. Anar mullant-la amb la salsa periòdicament.
5. Deixar refredar i tallar a escalopes. Posar la salsa a punt de sal i pebre i servir-la amb la carn.



AL FORN

SENGLAR AMB PERES

Ingredients

- 400 gr de jarret de senglar trossejat a porcions
- 4 cebes de figueres
- 2 tomàquets madurs
- 1 porro
- 2 pastanagues
- 4 peres de campanya
- 1 trosset de canyella en branca
- 250g de vi blanc
- Oli d'oliva verge
- 2 fulles de llorer
- 1 branca de farigola
- Tires de cansalada curada de porc
- Sal i pebre

Elaboració

1. Salpebreu i emboliqueu el senglar amb la cansalada.
2. En una cassola de forn, posar l'oli, el porro i la ceba tallats a la juliana, el tomàquet i la pastanaga tallada a daus, el jarret de senglar al damunt i deixar-ho coure al forn 30 minuts a 200 °C. Anar remenant la carn per tal que enrosseixi uniformement.
3. Afegir 200 ml d'aigua.
4. Seguidament, afegir el llorer, la canyella, la farigola i el vi blanc; tancar la safata amb paper de forn i deixar coure durant 2 hores més, girant la peça cada mitja hora, vigilant que no es quedi sec.
5. Pelar, tallar i treure el cor de les peres. Afegir-les a la cassola i coure tot plegat durant mitja hora més fins que estigui tot ben tendre.
6. Rectificar de sal, pebre i servir.



AL FORN

TERRINA DE SENGLAR

Ingredients

- 250 gr de costella de senglar desossada
- 250 gr de coll de senglar desossat
- 2 cebes
- 2 grans d'all
- 1 ou
- 1 llesca de pa
- Llet
- 20 gr de pinyons torrats
- Julivert picat
- Oli d'oliva verge
- Un raig de moscatell
- Sal i pebre

Elaboració

1. Picar la carn del coll i la costella desossada a ganivet o picadora i salpebrar.
2. Picar la ceba i sofregir en una paella amb un raig d'oli. Posar en remull la llesca de pa a la llet.
3. Barrejar la carn amb la ceba sofregida, el pa remullat i escorregut, el moscatell, el julivert, els pinyons, els alls picats i l'ou batut. Barrejar-ho amb ajuda d'una cullera o les mans fins a obtenir una mescla homogènia.
4. Disposar en un recipient apte per coure al forn i deixar reposar a la nevera uns 30 minuts.
5. Fornejar al bany maria uns 45 minuts a 160°C tapant la terrina amb paper d'alumini.
6. Finalment, deixar refredar en el refrigerador amb un pes al damunt perquè tot quedi ben premsat i compactat.
7. Treure de la terrina i tallar a porcions.



A LA GRAELLA

PINXOS MARINATS

Amb vi blanc

Ingredients

Per les broquetes

- 500 gr de llom o filet de senglar
- 1 pebrot verd
- ½ pebrot vermell
- 1 ceba
- Sal i pebre

Per al marinat

- 10 grans de pebre negre
- 1 fulla de llorer
- 500 ml de vi blanc sec
- 1 ceba
- 2 claus d'olor
- 2 branques de timó
- 2 branques de romaní

Elaboració

1. Tallar el senglar a trossos d'una mida mitjana de 3 cm.
2. Fer la marinada barrejant tots el ingredients i afegir-la als trossos de senglar. Deixar reposar durant 6–8 hores.
3. Tallar els pebrots i la ceba de mida igual que la carn.
4. Fer les broquetes alternant carn i verdura. Salpebrar.
5. Cuinar a la graella o a la planxa fins que estiguin daurades per tots els cantons.



Amb adob

Ingredients

Per les broquetes:

- 500 gr de llom o filet de senglar
- 1 pebrot verd
- ½ pebrot vermell
- 1 ceba
- Sal i pebre

Per l'adob:

- 15 gr orenga
- 5 gr alfàbrega
- 5 gr farigola
- 15 gr pebre vermell dolç
- 5 gr pebre vermell picant
- 1 cirereta
- 100 ml d'oli d'oliva verge
- 50 ml vinagre de xerès
- 10 gr de sal

Elaboració

1. Tallar el senglar a trossos d'una mida mitjana de 3 cm.
2. Fer la marinada barrejant tots el ingredients i afegir-la als trossos de senglar. Deixar reposar durant 6–8 hores.
3. Tallar els pebrots i la ceba de mida igual que la carn.
4. Fer les broquetes alternant carn i verdura. Salpebrar.
5. Cuinar a la graella o a la planxa fins que estiguin daurades per tots els cantons.



A LA GRAELLA

COCA DE SENGLAR AMB ESCALIVADA

Ingredients

- 400 gr de llom o filet de senglar
- 1 pebrot vermell
- 1 albergínia
- 1 ceba
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre negre
- Pa de coca

Elaboració

1. Escalivar les verdures al forn a 180°C durant 1 hora aproximadament.
2. Pelar-les i fer-ne tires. Posar en un bol, remenar i amanir-les amb l'oli d'oliva, sal i pebre.
3. Tallar la carn a tires més aviat primes. Salpebrar-les i fer-les a la graella.
4. Tallar el pa de coca i torrar-lo. Col·locar-hi damunt una mica d'escalivada i les tires de senglar.
5. Servir amb un fil d'oli pel damunt.



A LA GRAELLA

HAMBURGUESA COMPLETA DE SENGLAR

Ingredients

- 500 gr de llom de senglar
- 1 llesca de pa
- Llet
- 2 cebes
- 2 gras d'all
- Fulles de julivert
- 1 ou
- Oli d'oliva verge
- 4 pans d'hamburguesa
- Unes fulles d'enciam
- 2 tomàquets
- Formatge
- Sal i pebre

Elaboració

1. Picar la carn amb un ganivet o amb la picadora.
2. Picar fi la ceba i sofregir a foc lent. Posar en remull la llesca de pa a la llet.
3. Picar l'all i el julivert.
4. Barrejar la carn picada amb el pa remullat i escorregut, la ceba sofregida i l'all i julivert trinxat. Posar a punt de sal i pebre. Deixar reposar en un bol tapat durant mitja hora al refrigerador.
5. Donar-li forma d'hamburguesa i daurar amb un rajolí d'oli a la paella o a la planxa a foc mig.
6. Tallar a rodanxes els tomàquets i trossejar el enciam. Muntar las hamburgueses amb la carn, el tomàquet a rodanxes, l'enciam i una mica de formatge.
7. Amanir amb una mica de salsa maonesa o de mostassa.



A LA GRAELLA

FILET DE SENGLAR AMB BLAT TENDRE I CEBETES

Ingredients

- 400 gr de filet de senglar
- 100 gr de blat tendre
- 3 escalunyes
- 50 gr de mantega
- 20 gr de sucre
- 50 ml de brou de carn o de caça
- 100 gr de suc de rostit de senglar
- 1 gra d'all
- Oli d'oliva verge
- 1 branqueta de farigola
- Sal i pebre negre

Elaboració

1. Coure el blat tendre en aigua bullint amb sal durant 10 minuts o segons el temps indicat a l'envàs.
2. Pelar i tallar per la meitat les escalunyes. Daurar-les a la paella. Afegir el sucre, la mantega i el brou, i deixar reduir fins que tingui una textura de setinat.
3. Per altra banda, salpebrar el filet i fer-lo a la planxa amb un fil d'oli d'oliva, la branqueta de farigola i el gra d'all pelat.
4. Servir el filet sobre una base de blat tendre, afegir la salsa per damunt i acompanyar amb les escalunyes.



A LA GRAELLA

ESCALOPINS DE SENGLAR AMB VERDURES A LA PLANXA

Ingredients

- 2 filets de senglar
- 1 carbassó
- ½ pebrot vermell
- ½ manat d'espàrrecs
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre negre
- 3 cullerades de maonesa
- 1 cullerada de mostassa en gra

Elaboració

1. Fer escalopes amb el filet, salpebrar i daurar en una paella amb una mica d'oli d'oliva. Reservar.
2. Tallar en tires el pebrot, el carbassó a rodanxes i trossejar els espàrrecs; saltejar a la paella amb un raig d'oli i condimentar amb sal i pebre.
3. Servir la carn acompanyada de les verdures. Fer un acompanyament barrejant la maionesa amb la mostassa i servir-la com amaniment.



SALTEJAT

TIRES DE SENGLAR AMB BOLETS I PEBROTS

Ingredients

- 400 gr de llom o filet de senglar
- ½ pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 2 cebes tendres
- 150 gr de bolets de temporada
- Vi dolç
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre
- Julivert

Elaboració

1. Tallar la carn de senglar a tires fines. Salpebrar.
2. Tallar els pebrots i la ceba a tires; i trossejar els bolets. Saltejar-los a foc viu durant 5–10 minuts amb un rajolí d'oli d'oliva. Retirar i reservar.
3. Saltejar la carn en la mateixa paella durant 5 minuts a foc viu.
4. Afegir la verdura i un raig de vi dolç. Remenar i saltar tot plegat fins que s'hagi begut l'alcohol.
5. Picar el julivert i la tija de la ceba tendra a rodanxes fines. Posar pel damunt del saltat i servir.



EN OLI

ESCALOPINS DE SENGLAR ARREBOSSATS

Ingredients

- 400 gr de llom o filet de senglar
- 2 ous
- Pa ratllat
- Sal i pebre negre
- Oli d'oliva verge
- 8 cullerades de maonesa
- 1 llima

Elaboració

1. Tallar el senglar a escalopins petits. Espalmar per a fer-los prims. Batre els ous.
2. Salpebrar i passar per ou batut i el pa ratllat.
3. Fregir-los en una paella amb abundant oli. Treure'ls i posar-los en un plat amb paper absorbent per treure l'excés d'oli.
4. Mesclar la maionesa amb la ratlladura de llima i el seu suc.
5. Servir els escalopins calents amb la salsa.



EN OLI

SEGLAR “ENFANGAT”

Ingredients

- 1 culata de senglar
- 3 grans d'all
- 1 ceba
- 1/2 porro
- 1 pastanaga
- Oli d'oliva verge
- 5 gr de pebre vermell dolç
- 1 branqueta de farigola
- 1 branqueta de romaní
- 2 branques d'orenga
- 1 fulla de llorer
- Un raig de vi blanc
- Sal i pebre negre

Elaboració

1. Tallar la ceba, porro i pastanaga a daus. Preparar la maceració de la carn afegint en un recipient alt els alls aixafats, el llorer, l'orenga, la farigola, el romaní, el pebre vermell dolç i el vi. Remenar-ho.
2. Salpebrar la culata i embadurnar amb la marinada. Col·locar en un recipient apte pel forn i cobrir amb oli.
3. Tapar i deixar marinar la carn a la nevera durant 10-12 hores.
4. Treure el recipient, posar les verdures i posar-ho al forn durant 4 hores aproximadament a 90-100°C fins que estigui tendra.
5. Treure la carn i reservar. Decantar el recipient i separar la salsa del oli.
6. Passar la salsa resultant per un colador i rectificar de sal i pebre.
7. Servir la carn amb la salsa.



EN OLI

COSTELLA CONFITADA AMB ALLS

Ingredients

- 500 gr de costellam de senglar
- Oli d'oliva verge
- 2 branquetes de romaní
- 2 branquetes de farigola
- 2 grans d'all
- 2 cireretes
- 2 fulles de llorer
- 10 grans de pebre rosa
- 10 grans de pebre negre
- Sal

Elaboració

1. Introduir la costella sencera en un recipient o cassola apte pel forn i cobrir amb oli d'oliva.
2. Afegir tots els aromàtics i cuinar al forn a 90-100°C o al foc molt suau durant 4 hores aproximadament o fins que la carn sigui cuïta i tendra.
3. Conservar al mateix oli.



EN OLI

SEGLAR EN ESCABETX AMB PANSES

Ingredients

- 400 gr de costella desossada de seglar
- 1 ceba
- 3 pastanagues
- 80 gr de panses
- 250 ml d'oli d'oliva verge
- 200 ml de vinagre de vi
- 200 ml de vi blanc
- 5 grans d'all
- 3 fulles de llorer
- 2 branques de farigola
- 1 cullereta de pebre vermell dolç
- Julivert
- Sal i pebre (mòlta i en gra)

Elaboració

1. Polir i trossejar el costellam a porcions. Salpebrar i enrossir-les en una paella amb un raig d'oli.
2. Tallar la pastanaga en daus mitjans i la ceba en juliana.
3. En una cassola, sofregir la verdura amb una mica d'oli. Afegir els grans d'all aixafats, els grans de pebre, el pebre vermell, les herbes i les panses.
4. Abocar el vinagre, el vi blanc i la resta d'oli.
5. Incorporar la carn, remenar, tapar i cuinar-ho tot a foc suau durant 2 hores aproximadament o fins que la carn sigui tendre.
6. Rectificar de sal i pebre. Deixar reposar abans de servir.



AL BUIT

COSTELLES DE SENGLAR GLACEJADES

Ingredients

- 400 gr de costellam de senglar
- Oli d'oliva verge
- 4 grans d'all
- Sal i pebre negre
- 4 branques de romaní
- 3 taronges
- 2 remolatxes
- 80 gr de sucre
- 80 gr de mantega

Elaboració

1. Netejar i racionar el costellam. Salpebrar les costelles i introduir-les en una bossa de buit (per a coure) juntament amb el romaní, l'all i una cullerada d'oli d'oliva.
2. Fer-li el buit.
3. Preparar un bany maria a 80°C i coure les bosses durant 12 hores. Refredar-les en cas que no es vulguin consumir a l'instant.
4. Esprémer dues taronges. Posar el suc en una paella amb el sucre i la mantega.
5. Bullir-ho fins que prengui una textura d'almívar.
6. Bullir les remolatxes fins que estiguin toves. Pelar i reservar.
7. Treure les costelles de les bosses, salpebrar i col·locar-les en una safata de forn. Mullar amb la salsa de taronja i daurar-les al forn durant 10 minuts a 190°C. Anar pintant-les fins que prenguin un color més viu.
8. Presentar les costelles glacejades amb l'altra taronja i la remolatxa tallada a rodanxes.



AL BUIT

JARRET DE SENGLAR AMB PRÉSSECS

Ingredients

- 400 gr de jarret de senglar
- Oli d'oliva verge
- 4 grans d'all
- Orenga
- Sal i pebre negre
- 2 préssecs en almívar
- 2 cebes tendres
- 1 anís d'estrella
- Suc de rostit de senglar

Elaboració

1. Prendre el jarret i envasar en una bossa de cocció amb l'orenga, l'all i una cullerada d'oli.
2. Preparar un bany maria a 80°C i coure les bosses durant 12 hores. Refredar-les en cas que no es vulguin consumir a l'instant.
3. Escórrer els préssecs i triturar afegint una mica del suc sobrant de la cocció del jarret fins fer-ne una crema. Posar un polsim de pebre.
4. Pelar i tallar a quarts les cebes.
5. Posar el jarret en un cassó amb el seu suc i la salsa de rostit. Afegir la ceba i l'anís.
6. Acabar de rostir tot plegat. Rectificar de sal i pebre.
7. Servir el jarret en un plat fons juntament amb la salsa, les cebes i la crema de préssec.



AL BUIT SENGLAR AMB CROSTA

Ingredients

- 150 gr de tapa de senglar
- Oli d'oliva verge
- 1 gra d'all
- Herbes provençals
- Pa ratllat
- Pinyons torrats
- Mantega
- Julivert trinxat
- Sal i pebre

Elaboració

1. Prendre la carn i envasar en una bossa de cocció amb les herbes, l'all i una cullerada d'oli.
2. Preparar un bany maria a 80°C i coure les bosses durant 12 hores. Refredar-les en cas que no es vulguin consumir a l'instant.
3. Triturar lleugerament uns pinyons, pa ratllat i una mica de mantega fosa; posar a punt de sal i afegir el julivert trinxat.
4. Cobrir la part superior de la tapa amb la mescla anterior i gratinar al forn a 200°C o en un gratinador durant 5 minuts.
5. Servir amb una salsa de iogurt barrejat amb herbes fresques, unes gotes de suc de llimona, comí, sal i pebre.



SI ENS SOBRA CARN CUITA

TRINXAT DE CARN AMB PATATA

Elaboració

Agafar la carn cuita i desfer-la amb les mans formant fils.

Bullir una patata pelada, escórrer-la i aixafar-la amb una forquilla; amanir-la amb sal, pebre i oli d'oliva verge. Barrejar-hi la carn i fer-ne forma d'hamburguesa. Daurar-la en una paella amb un fil d'oli pels dos cantons com si d'un trinxat es tractés.

Posar una mica de salsa del propi rostit. Es pot condimentar com més agradi: ceba, alls tendres fregits, nou moscada...



SI ENS SOBRA CARN CUITA

SANDVITX DE CARN

Elaboració

Tallar a làmines el més fines possibles la carn (millor si es té una màquina talladora). Torrar una llesca de pa de motlle i untar de maonesa barrejada amb olivada. Posar-hi al damunt rodelles de tomàquet, enciam, ceba... i les làmines de carn.

Amaniu-ho tot plegat amb sal, pebre i oli d'oliva verge, o més salsa.



SI ENS SOBRA CARN CUITA

CARPACCIO DE CARN CUITA AMB VINAGRETA

Elaboració

Tallar a làmines el més fines possibles la carn (millor si es té una màquina talladora). Anar-les disposant al damunt d'un plat sense amuntegar-les. Salar.

Feu una vinagreta amb ceba, pebrots i tomàquet, tot ben trinxat; amanir-ho amb sal, pebre, oli d'oliva verge i unes gotes de vinagre de vi. Posar-hi la salsa pel damunt.



SI ENS SOBRA CARN CUITA

AMANIDA AMB CARN I ROMESCO

Elaboració

Agafar les fulles verdes (enciam, escarola, ruca...); barrejar-hi ceba tendre a làmines, alls tendres trossets i julivert picat.

Talleu a làmines el més fines possibles la carn (millor si es té una màquina talladora) i posar-les pel damunt de l'amanida. Amanir-ho tot amb sal, oli d'oliva verge i una bona cullerada de romesco.



LA
CUINA
DEL
SENGLAR
A
CATALUNYA



EL PROYECTO
GUIA PRACTICA
RECEPTARI

