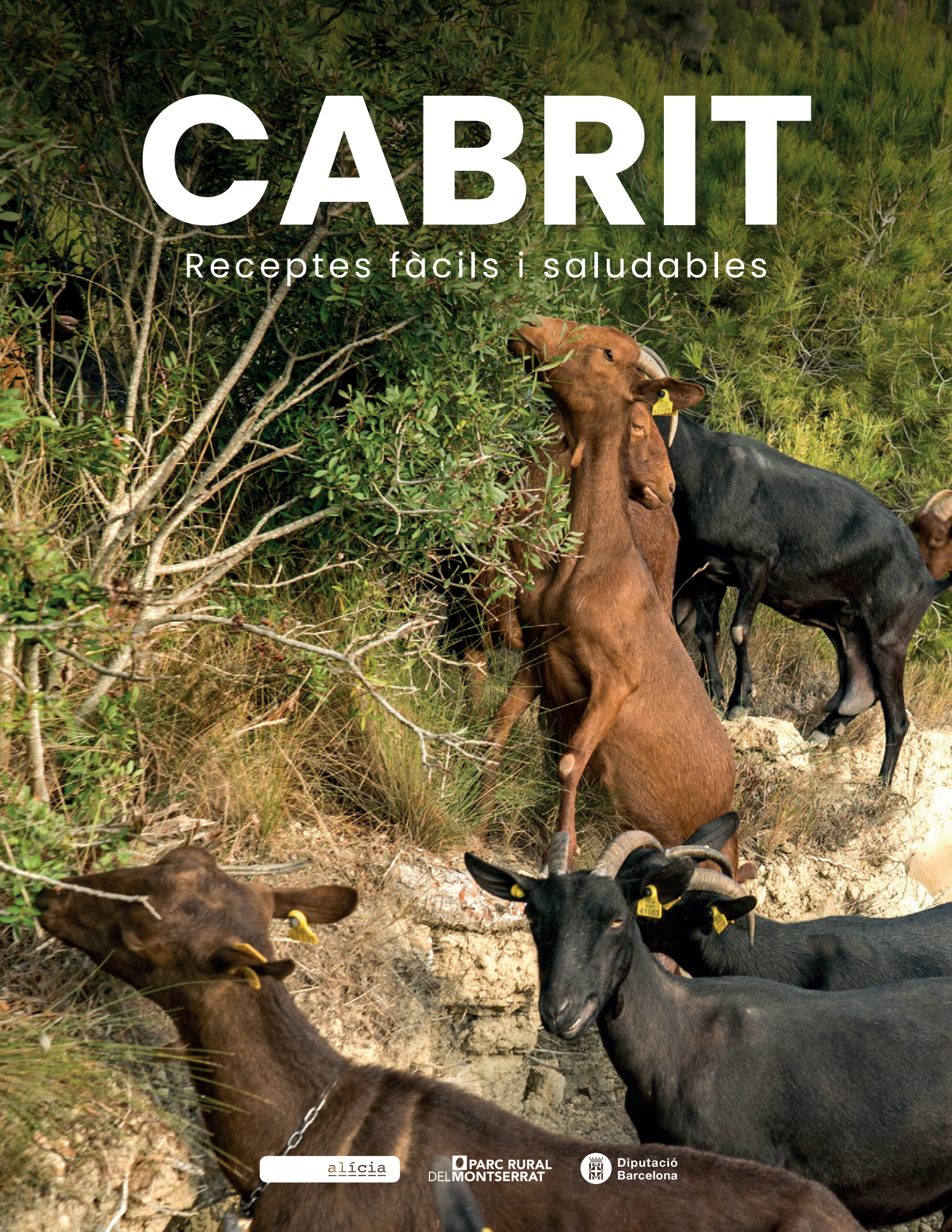
# CABRIT

## Receptes fàcils i saludables



alícia

PARC RURAL DEL MONTSERRAT

Diputació Barcelona

Primera edició: febrer de 2022
Edita: Diputació de Barcelona
Coordinació: Marta Martínez
Autora: Fundació Alicia
Correcció: Frederic Sesé
Disseny i maquetació: Gemma Lapedriza
Fotografia portada: Patxi Uriz | Diputació de Barcelona

«Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només pot ser efectuada amb l'autorització dels titulars, amb excepció prevista per la llei. Dirigeixi's a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessita fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 917 021 970 / 932 720 447)».

Tots els drets reservats.

# CABRIT

## Receptes fàcils i saludables

alícia

PARC RURAL DEL MONTSERRAT

Diputació Barcelona

Patxi Uriz | Diputació de Barcelona

# Sumari

**Introducció** ..... 6

**Coneguem el cabrit** ..... 8

**Aspectes bàsics de la carn de cabrit** ..... 12

**La cuina del cabrit** ..... 18

**Receptari** ..... 23

- Arròs melós en brou de cabrit ..... 24
- Cabrit amb allada ..... 26
- Cabrit al curri amb mongetes verdes ..... 28
- Cabrit enfangat ..... 30
- Caldereta de cabrit amb picada d'ametlles ..... 32
- Costelles arrebossades ..... 34
- Costelles a la brasa amb tomàquet i formatge cremós ..... 36
- Cuixa de cabrit farcida amb peres i nous ..... 38
- Espatlla glacejada amb mel de romaní ..... 40
- Fricandó de cabrit amb pasta fresca ..... 42
- Menuts a la brasa amb *Gremolata* ..... 44
- Panet de cabrit escabetxat ..... 46
- Paté casolà de fetge de cabrit ..... 48
- Timbal de cabrit ..... 50
- Xauarma de cabrit ..... 52

**Enllaços i bibliografia** ..... 55

# Introducció

**La guia és una eina per donar a conèixer la cuina del cabrit i s'hi recopila molta informació pràctica orientada a donar-li valor a través d'un extens receptari.**

Aquest receptari s'emmarca dins dels objectius de la Diputació de Barcelona per al desenvolupament rural de la demarcació. Des de la Diputació, concretament des de l'Oficina Tècnica de Prevenció Municipal d'Incendis Forestals i Desenvolupament Agrari, s'està treballant, entre altres actuacions, en la prevenció d'incendis forestals i, en aquest sentit, la ramaderia extensiva, com la de la cabra i l'ovella, hi té una especial importància.

El Parc Rural de Montserrat, un projecte creat per desenvolupar l'activitat agroalimentària dels municipis que envolten la muntanya, té com a principals línies d'actuació la recuperació de terrenys agrícoles de la zona, la consolidació i augment de la producció agrària, l'elaboració de productes de qualitat sota una marca específica, el foment de l'agricultura ecològica i la prevenció d'incendis forestals, així com també la promoció del territori en l'àmbit turístic.

En aquest sentit, cal destacar el paper de la ramaderia caprina i la cria de cabrit, ja que és un tipus de ramaderia extensiva de caràcter rural que, a més d'estar molt arrelada a aquest territori, pot ajudar a potenciar l'estratègia de desenvolupament rural i l'activitat agroalimentària de la zona.

L'objectiu de la present guia i del receptari és revalorar gastronòmicament la cuina del cabrit com a estratègia de dinamització del Parc Rural de Montserrat. Així doncs, i sobretot per donar impuls al consum d'aquest tipus de carn, s'ha confeccionat aquesta "Guia de la cuina del cabrit", perquè serveixi, tant per al consumidor final com per als ramaders, que volen vendre el seu producte i els pot anar molt bé l'argumentari que s'hi desenvolupa.

Des de la Fundació Alícia considerem que una alimentació adequada ha de ser sana i sostenible i creiem que introduir-hi la carn de cabrit és una bona opció per aconseguir-ho, ja que es tracta d'una carn molt saborosa i versàtil, que agrada tant a la gent gran com als més petits. Produir-ne és res-

**ELS VALORS DE LA CUINA DEL CABRIT**

**Saludable**

És una font de proteïnes amb baix contingutde greix, rica en minerals com el ferro i vitamines del grup B.

**Justa**

L'activitat diària de pastures del bestiar garanteix als animals poder desenvolupar totes les seves funcions vitals. La feina del pastor es veu reconeguda en el contacte directe amb les persones que visten el projecte o adquireixen els productes a un preu just per ambdues parts.

**Sostenible**

Produïda sota criteris agroecològics i minimitzant l'impacte negatiu en el medi social i ambiental, tant en el procés de producció com en el de distribució i comercialització (km 0).

**Bona**

És saborosa, delicada i tendra per la qual cosa és ideal per a gent de totes les edats. Hi ha moltes possibilitats de cuinar-la, des de les més tradicionals a altres de més sofisticades, de forma ràpida i senzilla.

pectuós amb el medi ambient i amb l'entramat del teixit rural. A més, és una excel·lent font de proteïnes, minerals i vitamines.

La millor manera d'aprofitar i ajudar que es mantinguin tots aquests valors és cuinant i menjant aquest tipus de carn, respectant sempre la freqüència i les quantitats recomanades per l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

A més, les tendències de consum, marcades per la recerca de productes més sans i convenients, indiquen un augment de la demanda de productes amb menys greixos i més propietats saludables. En aquest sentit, també és important innovar per tal de poder apropar la carn de cabrit a un públic més ampli a través de noves receptes, talls, formats, moments de consum, etc., que, sense perdre de vista la tradició, en facilitin la preparació amb l'objectiu final d'aconseguir que el cabrit sigui part de l'alimentació habitual.

Patxi Uriz | Diputació de Barcelona

# Coneguem el cabrit



La major part de la carn de cabrit que es consumeix és cabrit lletó, aquell que només s'ha alimentat de llet. Aquest cabrit lletó sol tenir entre un mes i un mes i mig de vida o, com a molt, dos mesos. Passats els dos mesos de vida, el cabrit ja comença a sortir al camp i a combinar la llet materna amb pastures, farratges i pinso, el que fa que perdi una mica de greix i s'intensifiqui el sabor de la carn.

A continuació s'expliquen amb més detall algunes de les característiques entorn del cabrit: el bagatge cultural que comporta, l'impacte positiu que procura en el medi ambient i les saludables propietats que atresora.

## Aspectes socioculturals

Hi ha moltes idees pràctiques i valors potents que ens poden proporcionar múltiples arguments al voltant del consum de la carn de cabrit. En trobaríem molts en diversos aspectes, tant social, cultural i històric com i dins les tradicions gastronòmiques on aquesta carn hi és present.

### *Un carn consumida arreu del món i al llarg del temps*

La cabra es va domesticar al Pròxim Orient durant el Neolític i de referències posteriors n'hi ha moltes com, per exemple, en la cultura hebrea i al llarg de l'extens l'Imperi romà. A les acaballes de l'edat mitjana, a partir del segle XV, va anar lentament desapareixent de les taules aristocràtiques europees per donar pas a altres animals, com el porc o la vaca. Tot i això, no va passar el mateix en altres països i cultures on el consum de porc estava prohibit o bé on era molt costós el manteniment de les vaques. La capacitat d'adaptació de la cabra a diferents climes, bé siguin secs o humits, i també a diferents territoris, més o menys abruptes, fa que es pugui trobar aquest animal en una extensió molt àmplia del

planeta: n'hi ha tant al nord de l'Àfrica i a Europa com a l'Amèrica Llatina i a l'Àsia.

### *El cabrit al Mediterrani*

Hi ha una relació estreta entre la ramaderia de cabrum i els pobles del mediterrani. En aquesta part del planeta, fos per la dificultat orogràfica o la manca de grans planúries fèrtils per alimentar al bestiar, els pastors sovint han prioritzat la criança d'ovelles i cabres, uns animals amb una major capacitat d'adaptació als entorns ecològics de la mediterrània: secs, amb vegetació arbustiva i amb manca d'herba. A Catalunya no en som cap excepció, ja que s'ha tendit a treure rendiment d'animals de dimensions petites i mitjanes amb millor capacitat d'adaptació als paisatges i sistemes muntanyosos.

### *Cultura popular i cabrit*

A la societat catalana, el vincle amb el cabrit queda demostrat si donem un cop d'ull a la saviesa de la cultura popular, sovint expressada mitjançant les dites i els refranys. Podem trobar-ne diversos i els podem agrupar segons com tracten l'atribució de valors morals, del transvasament d'algunes característiques de l'animal cap a actituds i caràcter de les persones i també en la identificació de cicles ecològics.

Més enllà de la tradició oral, les celebracions populars sovint són una font documental per entendre la relació dels humans amb el medi i els altres éssers vius i és de destacar la quantitat de municipis catalans que fan referència a la cabra, sigui en el nom o en l'escut:

**Noms:** Cabra del Camp, Maçanet de Cabrenys, Cabrera de Mar, Cabrera d'Anoia i Cabrils.

**Escuts:** Anglès, Breda, Cabrera d'Anoia, Cabrera de Mar, Cabra del Camp, Capçanes, Maçanet de Cabrenys, Maçanet de la selva, Osor, Sant Celoni, Sant Hipòlit de Voltregà, Senterada, Sils, L'esquirol, la Cellera de Ter.

#### Atribució de valors morals

*Les cabres, pels seus pecats, porten els genolls pelats*

*En Robert de les cabres: quan les tenia negres les volia blanques*

*Fer el negoci d'en Robert amb les cabres, que en donava dues de negres per una de blanca*

*La cabra per la seva pena té el ventre sota l'esquena*

*Tenir barbes de boc*

#### Transvasament de característiques

*Estar com una cabra, ser una cabra boja*

*Cabra coixa mai no cura*

*Cabra que bela, el cabrit li falta*

*El fill de cabra ha de ser cabrit*

*Haver mamat llet de cabra*

#### Cicles ecològics

*Cabrit d'un mes i anyell de tres*

*Pel setembre les cabres a la serra i el vi a la gerra*

Patxi Uriz | Diputació de Barcelona

# Sostenibilitat i territori

### *Prevenció d'incendis*

La ramaderia extensiva està més adaptada al medi rural i contribueix a mantenir unes bones condicions agrícoles i mediambientals. La cabra està còmoda en terrenys àrids i irregulars on difícilment s'hi podria mantenir un bestiar diferent. La mobilitat i lleugeresa que té fa que s'adapti sense problemes a tots els entorns i, tot i que els agrada l'herba, també són tot-terreny a l'hora d'alimentar-se i mengen esbarzers, arços, matolls, fulles i qualsevol mena de males herbes. Això fa que tinguin un paper fonamental en l'eliminació d'herbes seques, pastures i rostolls. Si no es fes aquesta activitat ramadera, el camp i el sotabosc s'aniria cobrint d'una capa de biomassa altament inflamable en temps d'altes temperatures. Per tant, consumir carn de cabrit paral·lelament contribueixi a mantenir "un sistema senzill i natural per actuar en defensa del patrimoni boscós i en la prevenció d'incendis".

### *Fomenta la biodiversitat*

El pas dels ramats fomenta la disseminació d'espècies vegetals mitjançant la dispersió de les llavors, que queden enredades a la llana o en el pèl i també que es mesclen amb els excrements dels animals.

En qualsevol cas, el que es valora de l'activitat ramadera, siguin cabres o xais, és el seu potencial per mantenir una gestió harmoniosa de l'entorn que, a més, en facilita la conservació. Dissortadament no sempre ha estat així quan han prevalgut altres interessos, com les explotacions intensives separades de l'entorn (FAO, 2013).

### *Menor impacte climàtic*

El sistema ramader de producció del cabrum és un dels més amigables amb el clima. La ramaderia extensiva, la que ocupa molt de terreny amb pocs animals, és ideal per a la conservació de les pastures i, a més, té un efecte mitigador sobre el canvi climàtic. Actua ben a l'inrevés de la ramaderia in-

Patxi Uriz | Diputació de Barcelona

dustrial i intensiva, la que concentra molts animals en espais reduïts i tancats, que necessita la importació de pinso per alimentar-lo i genera molts residus inaprofitables.

Hi ha estudis que abasten el període 1990-2017 (Del Prado et al., 2020) que demostren que les emissions directes de gasos d'efecte hivernacle del sistema europeu de producció d'ovelles i cabres no ha contribuït de manera substancial a l'augment de la temperatura, en comparació amb altres processos ramaders i amb les emissions d'altre mena de bestiar.

### *Cura de l'entorn i font de treball al camp*

La ramaderia sempre ha tingut un fort vincle amb el territori i permet el reequilibri territorial. Riquesa que genera a part, en necessitar d'un seguiment permanent, la ramaderia amb cabres propicia també que la població romangui en el medi rural i expandeix les oportunitats a la Catalunya rural en molts altres àmbits.

A la contribució en mantenir la biodiversitat, a la ramaderia també cal agrair-li que la gent continuï arrelada al territori i que contribueixi a la preservació del paisatge.

## Cabrit i alimentació saludable

### *Font de proteïnes d'alt valor nutritiu*

La carn de cabrit destaca principalment pel seu contingut en proteïnes. Juntament amb el peix i els ous, la carn és un aliment que conté proteïnes d'alt valor, és a dir, d'alta qualitat nutricional, que ens aporten tots els aminoàcids essencials que el nostre cos necessita.

### *Ric en ferro, zinc, potassi i fòsfor*

Pel que fa al contingut en minerals, la carn de cabrit és una bona font de ferro, ja que en conté en quantitats significatives i són de fàcil assimilació. El cabrit, al ser una carn vermella, porta més ferro que la carn d'altres animals. També és una bona font de zinc, potassi i fòsfor.

Patxi Uriz | Diputació de Barcelona

### *Font de vitamines del grup B, especialment la B12*

La carn de cabrit aporta diverses vitamines, principalment del grup B. En concret, és de destacar el contingut que té de la vitamina B12, una vitamina present únicament en els aliments d'origen animal.

### *Carn vermella però amb baix contingut en greixos*

El cabrit es classifica dins les carns vermelles, les que són més greixoses, i tenen més contingut de colesterol i greixos saturats que no pas les carns blanques. Tot i això, el cabrit n'és una excepció, ja que presenta un contingut total en greixos, saturats i colesterol, més baix que algunes carns de l'altre grup, les blanques, com per exemple la de pollastre.

### *Consum setmanal*

En el marc d'una alimentació saludable, que seria la preferentment basada en aliments d'origen vegetal, frescos o mínimament processats, es poden consumir un màxim d'una o dues racions a la setmana de carn vermella, com la de cabrit, tenint en compte que una ració habitual per a un adult ha de ser d'entre 100-125 g de carn.

# Aspectes bàsics de la carn de cabrit

## Una carn de qualitat

La carn del cabrit és una carn tendra i molt gustosa. En general, el color de la carn i el greix són els factors de qualitat més importants que el consumidor pot apreciar: el cabrit lletó té una carn de color rosat i s'aprecia molt bé si ha estat ben alimentat fixant-nos, per exemple, en el greix que recobreix els òrgans interns.

### *Quins factors condicionen la qualitat de la carn*

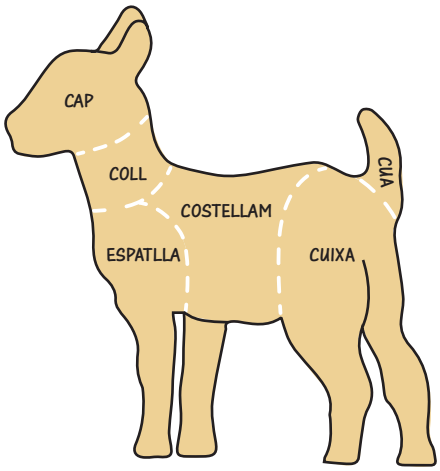
a. **Edat**: el sabor de la carn dels cabrits lletons s'intensifica i perd tendresa a mesura que creix

b. **Sexe**: el cabrit és tan petit que no afecta el sabor de la carn si és mascle o femella.

c. **Raça**: pot influir en la quantitat de carn, però no gaire o gens, en el seu sabor.

d. **Estacionalitat**: actualment es pot aconseguir carn de cabrit durant tot l'any i no hi ha canvis en el gust, a diferència del sabor de la llet de cabra, que sí que pot variar en funció del tipus de pastura que l'animal hagi menjat, depenent del període de l'any.

# Especejament, tipus de talls i manipulació



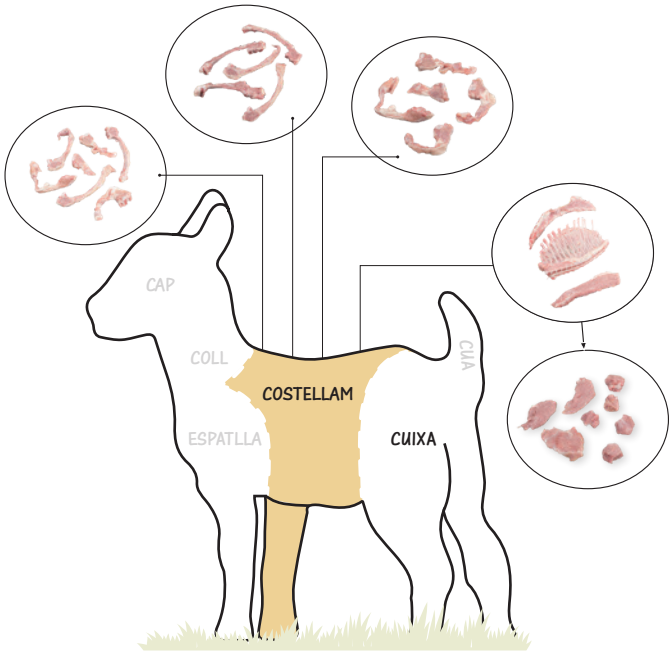
En ser un animal de mida petita, el cabrit no presenta tanta varietat de talls com hi ha en altres menes de bestiar. Sovint és molt habitual cuinar-lo sencer o a parts força grans, el que permet aprofitar la major part de la carn i produir poc rebuig.

En el cabrit hi trobem diverses parts "nobles" i molt apreciades: costelles, espatlla, fetge, etc. que es descriuen a continuació:

### *Costellam*

Les costelles de cabrit són molt saboroses. El costellam és molt versàtil de manipular i cuinar. A continuació se'n proposen els següents talls amb la idea que s'adaptin al nombre més gran de receptes i tipus de preparacions:

- **Sencer:** ideal per cuinar al forn o confitat.
- **Costelles individuals:** tall molt versàtil i ràpid de fer sigui a la planxa o fregit. El final del costellam, on ja no hi ha costelles, es diu barba i es pot trossejar per fer guisats o estofats.
- **Llom:** en ser de mida petita i per la dificultat que hi ha en desossar-lo, no és habitual trobar separadament el llom del cabrit. És a partir de cabrits de més de dos mesos quan comença a ser factible i, rostit a la graella, resulta una peça molt saborosa.
- **Pit o falda:** és la part baixa que dona al ventre del costellam. Es diu pit quan es tracta de la part davantera i falda quan és la part posterior. De la mateixa manera que el llom, és un tall més recomanat per a cabrits una mica més grans que els lletons, a partir de dos mesos d'edat. Es pot cuinar al forn, confitat, rostit o estofat.



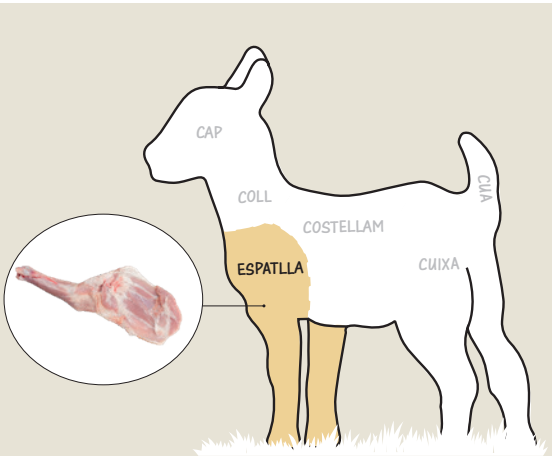
## Espatlla

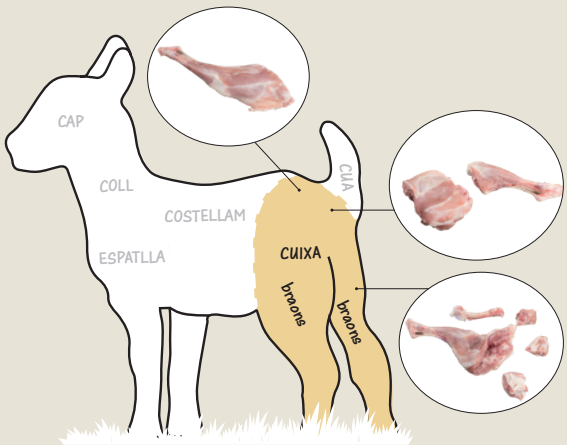
L'espatlla o espatlleta és la pota de la part de davant del cabrit i és un tall molt saborós i apreciat. Una espatlla de lletó se sol considerar una ració esplèndida per a una persona. Resulta una mica més petita que la cuixa, per la qual cosa se sol cuinar sencera, normalment guisada, confitada o en elaboracions al forn.

## Cuixa

La cuixa es troba a la part del darrere del cabrit i té un sabor intens molt similar al de l'espatlla. És el tall que té més carn magra i, en ser una mica més gran que les extremitats anteriors, és més factible desossar-la en cas de voler fer alguna elaboració farcida o racionar a porcions. Es poden aplicar diferents talls en funció de l'elaboració que es vulgui preparar:

- **Sencera**: ideal per a elaboracions al forn o rostides.
- **Desossada**: per farcir i rostir, tallar a daus, o inclús per fer-ne carn picada. Es pot desossar només la part de dalt de la cuixa, també anomenada palpís.
- **Filets de cuixa**: la part de dalt de la cuixa tallada a filets, amb l'os inclòs.
- **Braons**: igual que en altres talls, és recomanable només en el cas de cabrits una mica grans, a partir dels dos mesos d'edat. En cas que s'utilitzi la part superior de la cuixa i sobre aquest tall, es poden fer servir per rostir, guisar i fer brous.



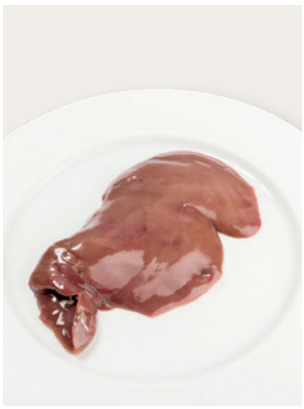



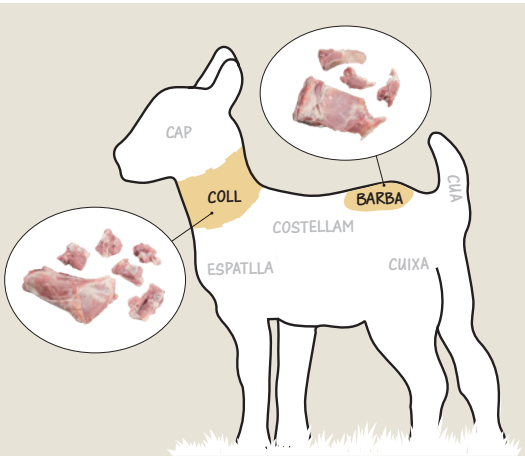
## Coll i barba

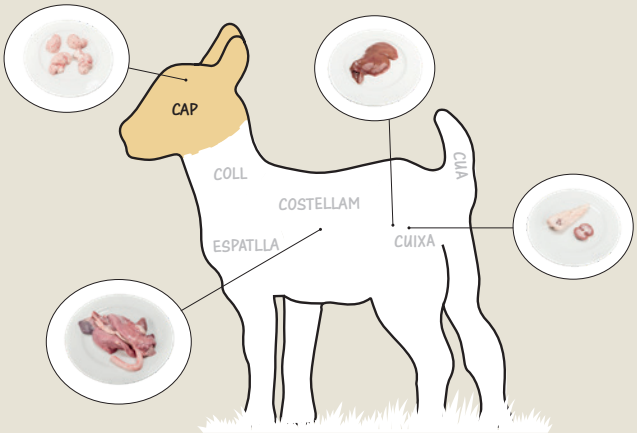
Són talls més petits, que es troben a l'inici i al final de la columna vertebral. Són ideals per a guisats, sopes o fins i tot a la graella, ja que fàcilment se'n poden fer porcions.

## Menuts

Del cabrit se'n poden aprofitar gairebé tots el menuts, que tenen un sabor molt suau en comparació amb els d'altres animals més grans. Encara que els més habituals són el fetge i els ronyons, també són apreciats altres parts, com el cervell o la freixura. Com tots els menuts, es recomana que siguin ben frescos a l'hora de cuinar-los, ja sigui a la grella, fregits, en picades o per a fer-ne terrines.





Patxi Uriz | Diputació de Barcelona

### *Com demanar-ho a la carnisseria*

De cabrit se'n pot trobar durant tot l'any a les carnisseries tot i que tradicionalment se l'ha vinculat a festivitats o àpats col·lectius amb força comensals, com ara el rostit al forn per Nadal o les costellades a la brasa pel bon temps de la primavera i l'estiu. El més habitual és trobar talls sencers, com l'espatlla i la cuixa, o combinats, trossejats amb la resta de talls, preparats a punt per cuinar amb la tècnica de cocció que es desitgi. Sempre es pot demanar assessorament al carnisser sobre quina mena de tall ens pot convenir per a la recepta en concret que es vulgui fer.

Cal comprar carn de cabrit d'elaboradors i distribuïdors de confiança, que facin bé la feina. En molts establiments de la zona del Parc Rural de Montserrat hi ha cabrit del territori i molt fiable. Cal que s'hagi sacrificat l'animal en les millors condicions, garantint la qualitat del producte final.

## Conservació i seguretat alimentària

Un cop sacrificat el cabrit, se'n retira la pell i les vísceres i s'oreja. Això consisteix a penjar-lo durant 12-24 hores en una càmera, entre 0 i 3 graus, per tal que la carn s'endureixi, s'assequi una mica per fora i adquireixi la textura òptima per ser tallat. Un cop orejat, la vida útil de la carn de cabrit dependrà de com es conservi, sent sempre fonamental preservar la cadena de fred i observar totes les mesures d'higiene:

- A la nevera, consumir en 2-3 dies.

- A la nevera, envasat al buit, se'n pot allargar la vida útil fins a 7-8 dies.
- Si es vol guardar més temps, es pot congelar en envasos apropiats per descongelar correctament quan es vulgui cuinar, sense que la carn perdi qualitat.

### *I a casa, com es pot conservar?*

- Un cop a casa, el millor és guardar-lo en un envàs apropiat, net, sec i hermètic, per evitar que agafi gustos d'altres aliments.
- Si la quantitat és considerable, és millor no amuntegar-ne els trossos. Cal evitar que suï i perdi aigua i, alhora, procurar que li arribi el fred de la forma més ràpida i uniforme.
- Si la carn ha d'estar més d'un dia a la nevera, no és aconsellable tapar-lo amb plàstic alimentari o film. El contacte perllongat amb plàstic evita que la carn respiri, provocant que suï i es faci malbé més ràpidament.
- En cas que la carn de cabrit tregui líquid, el millor eliminar aquest excés d'humitat i assecar-la en paper absorbent.

En resum: és important recordar que el cabrit es manté bé a la nevera entre dos i tres dies. Altrament, cal congelar-lo envasat de forma correcta i, per descongelar-lo, s'ha de fer a la nevera, esperant el temps necessari i. posteriorment, al damunt d'una reixa perquè no entri en contacte amb el líquid de descongelació.

# La cuina del cabrit



Hi ha moltes opcions i maneres d'elaborar el cabrit a la cuina per satisfer diferents ocasions i gustos. Aquesta guia vol donar a conèixer les diferents tècniques de cuinar aquesta carn, explorant diverses receptes i adaptant-ne els talls i llurs combinacions segons convingui en cada cas. Podem dir que la cuina del cabrit és...

### *Ràpida*

Els talls més petits es fan amb poc temps de cocció i ens permeten cuinar plats més ràpidament, en comparació amb altres carns.

### *Fàcil i gustosa*

La majoria dels talls permeten preparacions senzilles, com a la planxa, adaptant el temps de cocció a la mida i el gruix de la peça. Els marinats i adobs potencien el gust i li aporten matisos diferenciats.

### *Versàtil*

Tot i que la cuina proposada en aquesta guia és senzilla, la multitud de combinacions possibles fan de la carn de cabrit una carn tan versàtil com qualsevol altra, com ara el xai, el pollastre o el porc.

### *Equilibrada*

Els talls proposats permeten cuinar una quantitat adequada de carn que, combinada amb les corresponents racions d'hidrats de carboni i de verdures, porten a gaudir d'un plat equilibrat.

## Una cuina de tradició i avantguarda

La cabra està molt arrelada a la nostra cultura gastronòmica i està present des de fa molt temps al me-

*Cabrit enfangat de Fermí Puig* Fundació Alicia

diterrani. De fet, se'n troben receptes escrites en llibres tan antics com el " De Re Coquinaria" de Marco Gavio Apicio, datat en el segle I dC, on n'hi ha del fetge del cabrit, de com fer una salsa per al cabrit rostit, també de filets, de guisats amb llet i llorer i fets a la manera de Tarpeyo o de Partia.

En el "Llibre de totes maneres de potatges", un receptari de cuina medieval del s. XIV, d'autor anònim i escrit en català, també hi trobem una llarga llista de receptes on hi surt la carn de cabrit i, saltant al s.XIX, en El Practicón, un tractat de cuina escrit per Angel Muro hi trobem una valoració molt acurada de la carn de cabrit: «S'assembla tant el cabrit al xai que les preparacions culinàries són les mateixes. Ara bé, la carn de cabrit és molt més sana i de més fàcil digestió... A pagès, a les comarques pobres, se'n menja molt de cabrit i es fa tant estofat a l'olla com en plats de festa, especialment rostit, que és una menja exquisida».

Actualment, el cabrit ja no és només part d'un tipus de cuina tradicional, sinó que també és ben present per tot el nostre territori, en obradors premiats i de prestigi que, de la seva delicadesa i riquesa en gustos, en saben treure totes les possibilitats gastronòmiques.

## El cabrit al voltant del món

### Amèrica

Al centre i sud d'Amèrica, la vaca i el porc estan molt arrelats com animals de consum alimentari, però, en els llocs on la cabra s'adapta millor, sigui per l'orografia abrupta o per l'aridesa del terreny, lògicament hi ha una cultura gastronòmica associada al consum de cabrit.

**EL CABRIT AL VOLTANT DEL MÓN**

Fundació Alicia

A Mèxic se'n consumeix principalment al Nord. A Monterrey és típic el "Cabrito al pastor", que es cuina rostit al foc i es menja sobre un taco. Els ronyons en són la part més apreciada. Al Perú, hi ha el "Cabrito a la Norteña", un dels plats més populars i amb més acollida als restaurants i festes del país, que mengen tant els adults com els nens. Més al sud, a Xile, és molt habitual menjar cabrit a la cassola.

### Àfrica

A l'Àfrica, sobretot al Nord i al centre a causa del terreny majoritàriament desèrtic on la cabra s'hi adapta millor que altes menes de bestiar, una de les primeres fonts de proteïnes és la cabra i se'n consumeix tant la llet com la carn, arribant a representar fins a un 25% de l'alimentació humana.

A Ghana es confecciona una espècie de kebab, fet amb carn de cabra, que anomenen "txitxinga" i, a Nigèria, es menja cabra en una elaboració molt especiada denominada "asun". Al Marroc, podem trobar-hi el "tagín" de cabrit, una forma de condiment, encara que és més habitual el de xai.

### Orient Mitjà

A causa de les prohibicions religioses de menjar altres animals, en l'alimentació dels països àrabs la cabra hi té un paper molt importat i és molt apreciada la carn de l'animal adult. A l'Aràbia Saudita és popular l'arròs mandi de corder i cabra.

A l'Índia, on també hi ha restriccions en el consum de certs animals per motius religiosos, la cabra també és molt popular. Un dels plats més típics és el cabrit al curri. De fet, al nord de l'Índia és més popular la carn de cabrit que no la de xai.

### Àsia

Una de les exquisideses al Japó és el "iagi-sashi", una elaboració de làmines molt primes de cabrit, que es consumeixen crues. A Mongòlia tenen el "bodog", una preparació que es remunta a l'època dels grans

khans: el cabrit és desossat i cuinat dins de la seva pròpia pell a la graella. El cabrit i el xai també són força populars a la cuina vietnamita de carrer, consumint-ne especialment les parts més econòmiques, com el pit i els menuts (cervell, pell i budells...), normalment preparats en cassoles en forma d'estofat, el Lau De, o de sopa.

**Mediterrani**

Espanya i Portugal tenen una gran tradició de preparació del cabrit. Per exemple, a Extremadura s'elabora la caldereta de cabrit, un guisat amb totes les parts de l'animal, que va influenciar l'elaboració de la "fritata" de cabrit que es troba al nord de Mèxic. A Portugal és costum fer-lo en guisat, havent tingut la carn marinant durant vint-i-quatre hores. Tant a Itàlia com a Grècia és molt habitual trobar receptes de cabrit en combinació amb els productes locals de temporada, com el cabrit enrogit, que es fa a Creta, a l'estiu.

## Tècniques de cocció i receptes

Es poden aplicar molts tipus de coccions i tècniques depenent de les circumstàncies de l'àpat, sigui una trobada informal amb amics, un dinar de treball, un sopar romàntic, etc., i el primordial és tenir en compte quina part del cabrit es cuinarà i quin ha de ser el tipus i mida de la peça. També, afavorit pel fet que la carn de cabrit és de gust molt suau, la combinatòria amb altres ingredients és molt àmplia. Molt sovint els ingredients que hi encaixen estan molt relacionats amb l'entorn natural del cabrit, ja que, com diu la dita: "la cuina d'un país és el seu paisatge posat a la cassola".

Així, és molt habitual assaonar el cabrit amb les herbes aromàtiques del seu entorn, com el romaní, la farigola, la sajolida o el llorer. Concretament, a l'àrea del Parc Rural de Montserrat hi ha molta varietat de productes de la terra amb els quals es pot combinar i cuinar el cabrit:

- **Mel**: per a lacats o salses quan es fa el cabrit al forn.
- **Productes de l'hort**: com la Carxofa del Prat, l'Albergínia Blanca, la Col verda Manresana i tota mena de pebrots i tomàquets, siguin preparats a part o en guisats com els que trobareu al receptari d'aquesta guia. Les amanides també són ideals per acompanyar el cabrit.
- **Llegums**: tant el Cigronet de l'Anoia, com la Mongeta de Castellfollit són perfectes en guisats i estofats en peces concretes, com el coll i la barba.
- **Làctics i formatges de cabra**: com el Mató de Montserrat o el formatge de la Garrotxa, per fer salses, reduccions, acompanyar en amanides...
- **Olis**: com l'oli d'Olesa de Montserrat, tant per amanir el cabrit, cuinar-lo o en els marinats i altres adobs.

En general, el millor és adaptar cada recepta als ingredients disponibles, segons gust o temporada, i, pel que fa a la preparació, abans de cuinar el cabrit es poden aplicar diverses preparacions prèvies com marinats, farcits, condimentats i albardats...

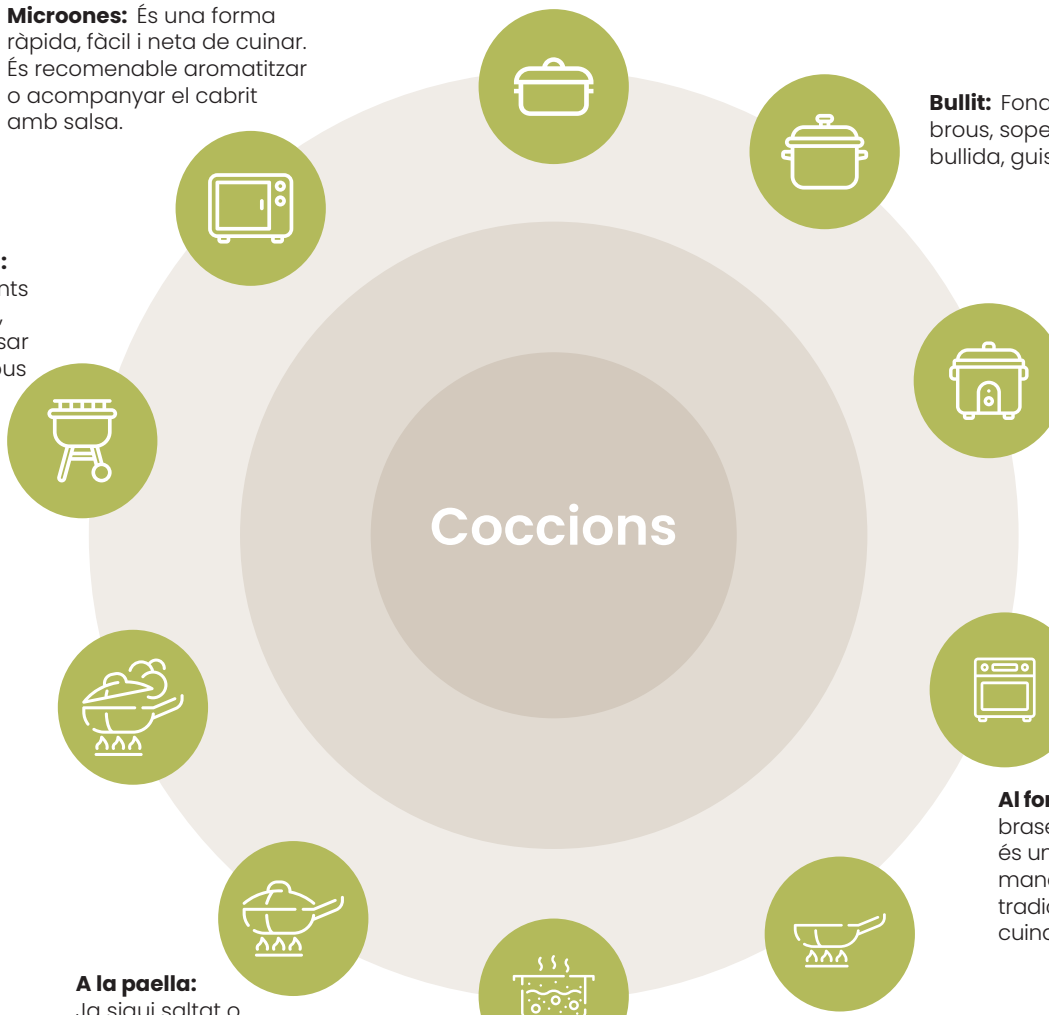
A continuació, es mostren els diferents tipus de cocció que es poden aplicar a la carn de cabrit, a partir dels quals s'ha desenvolupat el receptari amb l'intent d'adaptar-se a tots els gustos i possibilitats culinàries.

Fundació Alicia

Fundació Alicia

*Cabrit marinat a la esquerra, cabrit farcit i albardat a la dreta.*

## TIPUS DE COCCIONS




**A la cassola:** Rostits, frasejats.

**Bullit:** Fondos, brous, sopes, carn bullida, guisats.

**Olla a pressió:** Permet cuinar el cabrit més rapid i assolir textures més tendres.

**Al forn:** Rostits, brasejats, confitats... és una de les maneres més tradicionals de cuinar el cabrit.

**Fregit:** Tal qual, directe al foc, o arrebossat.

**Al buit:** Tot i que no es una tècnica habitual a les llars, és molt utilitzada en restaurants per assolir textures tendres i precises.

**A la paella:** Ja sigui saltat o daurat, és unes de les maneres més fàcils i ràpides de coure el cabrit.

**Escabetxat o confitat:** Sumergit en greix també es pot confitar al forn.

**A la graella:** Per a diferents tipus de tall, es poden usar diferents tipus de llenya.

**Microones:** És una forma ràpida, fàcil i neta de cuinar. És recomenable aromatitzar o acompanyar el cabrit amb salsa.

# Receptari

Fundació Alicia

# Arròs melós en brou de cabrit

Fundació Alicia

Estació
**Tot l'any**

Temps
**45 minuts**

Persones
**2**

Dificultat
**Mitja**

## Ingredients

- 300 g de cabrit tallat a trossos
- 2-4 costelletes de cabrit
- 150 g d'arròs bomba
- 50 g de formatge de cabra
- 40g de cansalada curada
- 1 ceba
- 1 porro
- 2 grans d'all
- 80 ml de vi blanc
- 1 nyora
- Un polsim de safrà
- Unes fulles de julivert
- Oli d'oliva verge extra
- Mantega
- Sal, pebre

*Per al brou*

- Ossos i trossos de cabrit
- 1 cabeça d'alls
- 2 tomàquets
- 100 ml de vi blanc
- Orenga
- Oli d'oliva verge extra

## Elaboració

*Per al brou*

1. Rosteix els retalls i ossos del cabrit trossejats en una cassola, a foc fort i amb un fil d'oli, fins que comencin a estar daurats.
2. Afegeix els grans d'all pelats i els tomàquets nets i tallats a octaus. Remena i deixa-ho sofregir.
3. Afegeix el vi i deixa-ho evaporar mentre vas remenant.
4. Posa l'orenga i cobreix-ho d'aigua. Fes-ho bullir suaument fins que quedi un brou gustós, durant al menys 1 hora i mitja o 2 hores.

*Per a l'arròs*

1. Pela i pica la ceba, el porro i els alls. Talla la cansalada a tires primes.
2. Remulla la nyora amb aigua tèbia fins que s'hidrati.
3. Salpebra el cabrit i, en una cassola ampla amb un raig d'oli, enrosseix-lo durant un minut junt amb la cansalada. Retira-ho.
4. Afegeix la verdura i deixa-ho sofregir fins que quedi ben confitat.
5. Posa un altre cop el cabrit, ara amb la nyora sense llavors, el safrà i l'arròs.
6. Tira el vi i deixa-ho reduir.
7. Ves afegint-hi el brou a llossades, a mesura que es va coent l'arròs, sense parar de remenar. Ha de quedar un arròs grenyal i mes aviat caldós.
8. Treu-lo del foc i afegeix-hi una mica de mantega i formatge de cabra ratllat o esmicolat.
9. Remena-ho per tal que la mantega i el formatge es fonguin fins que quedi un arròs cremós.
10. Fes les costelles salpebrades a la planxa a foc viu amb un fil d'oli.
11. Posa l'arròs a punt de sal i pebre i serveix-lo amb la costella acabada de fer al damunt. Afegeix-hi julivert picat.

Fundació Alicia

# Cabrit amb allada

Estació
**Hivern**

Temps
**30 minuts**

Persones
**2**

Dificultat
**Baixa**

## Ingredients

- 400 g de cabrit tallat a trossos
- 6 alls tendres
- 2 ous
- Un raig de brandi
- Sal i pebre negre
- Julivert trinxat

*Per a la marinada*

- 2 grans d'all
- 1 fulla de llorer
- 1 branca de farigola
- 1 cirereta picant
- Oli d'oliva verge extra

## Elaboració

*Per a la marinada*

1. Tria un envàs, apte per a microones i que se ajusti a la quantitat de trossos de cabrit que es vulgui marinar. Posa-hi un bon raig d'oli i els ingredients de la marinada
2. Escalfa-ho lleugerament al microones (1-2 minuts), fins que estigui tebi.
3. Afegeix-hi el cabrit, tapa-ho i reserva-ho tota una nit a la nevera.

*Per fer l'elaboració*

1. Renta i talla a trossos els alls tendres.
2. Treu la marinada de la nevera i, en una paella a foc mitjà, escalfa un raig d'oli del marinat. Quan estigui calent, afegeix-hi el cabrit i rosteix-lo una mica fins que comenci a daurar-se per fora.
3. Afegeix els alls tendres i l'all que has fet servir per a la marinada. Remena-ho i fes-ho sofregir durant un minut.
4. Aboca el brandi i, sense parar de remenar, deixa que s'evapori durant un parell de minuts més, a foc lent, fins que el cabrit estigui fet.
5. Per a fer els ous escalfats, posa al foc un cassó ben ple d'aigua, amb unes gotes de vinagre, i escalfa-ho fins al punt d'ebullició.
6. Amb el bull aturat, trenca un ou en un bol i, amb molt de compte, aboca'l al cassó mentre vas remenant l'aigua amb una forquilla per tal que faci com un remolí. Deixa-li uns 4 minuts.
7. Escorre-ho i, damunt d'un plat, posa-hi sal i pebre.
8. Posa el cabrit a banda, amaneix-lo amb un raig d'oli i empolsina-ho amb julivert.

Fundació Alicia

# Cabrit al curri amb mongetes verdes

Estació
**Primavera**

Temps
**30 minuts**

Persones
**2**

Dificultat
**Baixa**

## Ingredients

- 400 g de cabrit a trossos
- 1 ceba de figueres
- 100 g de mongeta verda
- ½ pebrot verd
- 2 cullerades de tomàquet fregit
- 1 iogurt natural
- 2 grans d'all
- 1 tros petit de gingebre
- ½ culleradeta de curri
- 1 polsim de canyella en pols
- 1 polsim de pebre vermell dolç
- Llimona
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

## Elaboració

1. Pela la ceba, els grans d'all i el gingebre. Ratlla l'all i disposa la ceba en tires. Fes de manera semblant amb el pebrot i les mongetes verdes.
2. Posa un raig d'oli en un cassó, a foc mitjà, amb l'all, el gingebre i les espècies.
3. Sofregeix-ho uns minuts a foc suau i afegeix-hi la ceba i el pebrot verd. Deixa-ho fer, tot remenant, durant 10 minuts fins que comencin a daurar-se les verdures.
4. Salpebra el cabrit, incorpora'l al sofregit de verdures i tapa-ho perquè vagi fent-se, a foc mitjà.
5. Posa les mongetes tendres i el tomàquet i curulla-ho d'aigua fins que cobreixi. De nou ben tapat, deixa que faci fins que les mongetes estiguin cuites. Ves corregint de sal i pebre, al teu gust.
6. Amb el foc apagat, afegeix una mica de iogurt batut amb curri i sal.
7. Serveix el curri calent amb una mica de ratlladura de pell de llimona a sobre.

Fundació Alicia

# Cabrit enfangat

Estació
**Hivern**

Temps
**120 minuts**

Persones
**2**

Dificultat
**Mitja**

## Ingredients

- 2 espatlles de cabrit
- 2 cebes de Figueres
- 2 pastanagues
- 1 taronja
- 4 grans d'all
- 200 ml de vi blanc
- 2 branques de romaní i de farigola
- 2 fulles de llorer
- Pebre vermell dolç
- Orenga
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

***Per a la guarnició***

- Formatge cremós
- Cebes dolces petites

## Elaboració

1. Salpebra les espatlles de cabrit i unta-les generosament amb el pebre vermell dolç.
2. Pela les cebes i talla, a daus de mida mitjana, tant les cebes com les pastanagues i els alls.
3. En una safata de forn, disposa les verdures com a base i col·loca-hi a sobre les espatlles, Afegeix el vi blanc, les herbes i dues tires de pell de taronja.
4. Aboca oli d'oliva fins a cobrir les espatlles.
5. Tapa-ho i deixa-ho macerar dotze hores a la nevera.
6. Escalfa el forn a 140 graus i, un cop calent, introdueix-hi la safata. Cal una cocció d'entre una hora i mitja i dues hores. Fes comprovacions periòdiques, punxant les espatlles, per vigilar que quedin ben tendres.
7. Quan treguis la safata del forn, deixa que es refredi perquè sedimentin tots els sabors.
8. Escaliva les cebes senceres al forn durant 45-50 minuts aproximadament. Un cop cuites, pela-les i talla-les a quarts. Reserva-les.
9. Escorre les espatlles i talla-les en dos trossos. Decanta l'oli de la safata i guarda'l per a altres ocasions.
10. Posa a reduir el suc de la safata perquè adquireixi una mica de consistència. Treu els aromàtics i cola la salsa perquè quedi més espessa. Rectifica-la de sal i pebre i torna a posar-hi les espatlletes a dins.
11. Serveix el cabrit ben calent, amb la salsa, acompanyat d'una cullerada de formatge cremós i les cebetes escalivades i salpebrades.

# Caldereta de cabrit amb picada d'ametlles

Fundació Alicia

Estació
**Hivern**

Temps
**45 minuts**

Persones
**2**

Dificultat
**Mitja**

## Ingredients

- 400 g de cabrit tallat a trossos
- 1 ceba de Figueres
- ¼ de pebrot vermell
- 2 carxofes
- 2 grans d'alls
- 100 ml de vi blanc
- Oli d'oliva verge extra
- Unes branques de farigola
- Sal
- Pebre negre

***Per a la picada***

- 1 grapat d'ametlles torrades
- 1 tros de pa de pages
- 1 gra d'all
- Vinagre de vi blanc
- Xocolata negre
- Unes fulles de julivert
- Sal

## Elaboració

1. Pela i talla la ceba i l'all a daus molt petits. Neteja el pebrot vermell i talla'l a daus petits.
2. Treu les fulles externes de la carxofa i talla-les per la meitat. Reserva-les en un bol amb aigua i unes fulles de julivert perquè no s'oxidin.
3. A l'olla exprés i a foc mitjà, posa a sofregir la ceba i l'all amb un rajolí d'oli d'oliva.
4. Quan comenci a daurar-se la ceba, afegeix-hi el pebrot vermell i remena durant un parell de minuts.
5. Salpebra el cabrit i posa'l al sofregit. Continua remenant.
6. Afegeix el vi blanc i deixa'l que bulli un minut més.
7. Afegeix l'aigua, la farigola i les carxofes. Tapa l'olla i deixa-ho vint minuts a partir del moment que comenci a sortir vapor per la vàlvula.
8. Apagat el foc, deixa que surti completament el vapor abans d'obrir l'olla.
9. Oberta l'olla, afegeix la picada, rectifica, si cal, de sal i pebre, deixa-ho coure un darrer minut més i ja es pot servir.

***Per a la picada***

1. Torra el pa de pagès.
2. Posa'l en un morter amb les ametlles torrades, unes fulles de julivert, vinagre i una mica de sal. Ves aixafant-ho fins a fer-ne una pasta.

# Costelles arrebossades

Fundació Alicia

Estació
**Tot l'any**

Temps
**30 minuts**

Persones
**3**

Dificultat
**Baixa**

## Ingredients

- 600 g de cabrit tallat a trossos
- 3 cullerades d'allioli
- 3 cullerades de salsa romesco
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

*Per a l'arrebossat de picada*

- Farina
- Pa ratllat
- 1 ou
- 1 gra d'all
- Unes fulles de julivert

*Per a l'arrebossat d'ametlla i pebre vermell*

- Farina
- Pols d'ametlla
- Formatge curat
- 1 ou
- 1 cullerada de pebre vermell dolç

*Per a l'arrebossat sense gluten*

- 100 g de farina de cigrons
- 1 ou
- 1 cullerada de cafè de comí en pols
- 1 cullerada de cafè d'all en pols

## Elaboració

*Per a les costelles amb arrebossat de picada*

1. Disposa en 3 plats diferents la farina tamisada, el pa ratllat i l'ou batut.
2. Renta el julivert i pica'l molt fi. Pela i ratlla el gra d'all. Incorpora el julivert i l'all al pa ratllat i mescla-ho bé.
3. Salpebra el cabrit i passa'l pel plat de farina, sacsejant-ne l'excés. Després unta els talls de cabrit pel plat d'ou i arrebossa'ls en el plat del pa ratllat.
4. Si no s'ha de fregir al moment, és millor reservar els talls arrebossats a la nevera.

*Per a les costelles amb arrebossat d'ametlles i formatge*

1. Ratlla fi el formatge curat i barreja'l amb l'ametlla en pols. Afegeix-hi el pebre vermell i mescla-ho.
2. Disposa en 3 plats la farina tamisada, l'ou batut i la barreja d'ametlla en pols i formatge.
3. Salpebra el cabrit i passa'l pel plat de farina, sacsejant-ne l'excés. Després unta els talls de cabrit pel plat d'ou i arrebossa'ls en el plat amb l'ametlla i formatge.
4. Si no s'ha de fregir al moment, és millor reservar els talls arrebossats a la nevera.

*Per a les costelles amb arrebossat sense gluten*

1. Barreja la farina de cigrons tamisada amb el comí i l'all. Bat l'ou i incorpora-hi la farina de cigrons a poc a poc. Remena-ho fins a aconseguir una massa semi-liquida. Assegura't en tot moment que aquests ingredients, i també el material de cuina utilitzat, no entrin en contacte amb productes amb gluten, si es vol elaborar aquest arrebossat per a una persona celíaca.
2. Salpebra el cabrit, passa-ho per l'arrebossat i fregeix-lo directament en una paella amb oli net, que no s'hagi fet servir abans, per evitar contaminacions.

*Per fregir i servir el cabrit*

1. Escalfa oli d'oliva en un cassó o una paella.
2. Quan estigui calent, entre 160 i 180 graus, però sense que arribi a fumejar, fregeix els talls, procurant que no s'amunteguin, perquè facin una crosta uniforme.
3. Un cop estiguin daurats, entre un o dos 2 minuts, escorre'ls sobre paper de cuina per treure'n l'excés d'oli.
4. Serveix calent, acabat de fer, i acompanyat amb l'allioli i salsa romesco.

# Costelles a la brasa amb tomàquet i formatge cremós

Fundació Alicia

Estació
**Estiu**

Temps
**45 minuts**

Persones
**2**

Dificultat
**Baixa**

## Ingredients

- 400 g de costelles de cabrit
- 4 tomàquets vermells
- 2 cullerades de formatge tou o cremós
- Mesclum d'enciams
- 1 ceba tendra
- Un manat petit de porradell
- Unes fulles d'alfàbrega
- Sucre
- Un rajolí de vinagre de poma
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i Pebre

## Elaboració

1. Neteja els tomàquets i escalda'ls en un cassó amb aigua bullent durant 30-45 segons.
2. Un cop escaldats, pela'ls, treu-los les llavors i talla'ls a daus petits.
3. Escalfa una paella amb un rajolí d'oli d'oliva i, en foc fort, salteja els daus de tomàquet amb uns polsims de sal, de sucre i una mica de pebre negre. Un cop ho vegis a punt, reserva-ho.
4. Per fer l'oli d'herbes, escalda les herbes en aigua bullent durant uns segons per immediatament tallar-ne la cocció posant-les en un bol amb aigua i gel. Un cop fredes, asseca-les en paper de cuina. i posa-les en un got per triturar. Cobreix-les.
5. Posa-les en un pot per triturar, amb sal i pebre i cobreix-les amb oli d'oliva. Tritura-ho ben fi.
6. Salpebra les costelles de cabrit i daura-les a la brasa pels dos costats.
7. Per preparar l'amanida, pela les cebes tendres i talla-les a tires primes. Barreja-ho amb les fulles d'enciam i amaneix-ho amb sal, oli i vinagre.
8. Un cop cuites les costelles, posa-hi a sobre una cullerada del tomàquet saltat, una mica de formatge batut i acaba d'amanir-ho amb l'oli d'herbes.
9. Presenta les costelles amb l'acompanyament de l'amanida.

# Cuixa de cabrit farcida amb peres i nous

Fundació Alicia

Estació
**Tardor**

Temps
**45 minuts**

Persones
**2**

Dificultat
**Alta**

## Ingredients

- 1 cuixa de cabrit desossada
- 100 g de bolets de temporada
- 1 manat d'alls tendres
- 1 grapadet de nous pelades
- 2 cebes tendres
- 2 grans d'all
- 2 peres
- 1 grapadet de panses
- 100 ml de vi ranci
- 150 ml d'aigua
- 1 fulla de llorer
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i Pebre negre

## Elaboració

1. Renta els bolets i talla'ls a tires. Pela els alls tendres i talla'ls per la meitat. Trosseja les nous.
2. Daura els bolets, amb els alls tendres i les nous, en una paella amb un rajolí d'oli d'oliva.
3. Treu l'os del palpís o part superior de la cuixa, amb cura de no tallar-la en excés. Salpebra la cuixa i omple-la amb el farcit de bolets.
4. Lliga la cuixa amb fil perquè quedi ben premuda i no s'escapi el farcit de l'interior.
5. Escalfa una cassola, a foc mitjà amb i amb un raig d'oli d'oliva, per enrossir-hi la cuixa per tot el voltant de la peça. Un cop daurada, treu-la de la paella.
6. Pela la ceba tendra i talla-la a daus petits. Pela la pera i talla-la a octaus.
8. A la mateixa cassola, afegeix l'all, la ceba tendra, les panses i el llorer. Salpebra-ho i deixa que sofregeixi, a foc lent.
8. Torna a posar-hi la cuixa, ara amb les peres i el vi i deixa que redueixi.
9. Afegeix-hi un raig d'aigua i tapa-ho amb paper de forn. Deixa-ho rostir uns 15-20 minuts a 160º. Cal constantment anar regant la peça amb el suc mentre es va fent.
10. Un cop cuita, deixa-la reposar uns minuts, tapada. Després, retira el fil i talla-la a rodanxes per servir-la.

Fundació Alicia

# Espatlla glacejada amb mel de romaní

Estació
**Tot l'any**

Temps
**60 minuts**

Persones
**2**

Dificultat
**Mitja**

## Ingredients

- 2 espatlles de cabrit
- 4 patates mitjanes
- 2 cebes de figueres
- 1 carbassó
- 4 – 5 grans d'alls
- 4 cullerades de mel de romaní
- ½ got d'anís sec
- ½ got de brandi
- 2 branques de romaní
- 2 fulles de llorer
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i Pebre

## Elaboració

1. Escalfa el forn a 150 ºC.
2. Pela les patates i la ceba; neteja el carabassó; talla les verdures a rodanxes de ½ centímetre de gruix i aixafa els grans d'alls.
3. Salpebra generosament el cabrit per ambdós costats.
4. Disposa les verdures intercalades a la base d'una safata de forn, afegint-hi sal, pebre, un raig d'aigua i un rajolí d'oli. Tapades, fes-les coure uns 15 minuts.
5. Treu la safata del forn i, al damunt de les verdures, posa-hi les espatlles de cabrit. Rega-les amb els licors i afegeix-hi els aromàtics.
6. Tapa un altre cop la safata, amb paper d'alumini, i torna a posar-la al forn. Ara la cocció és de 30-45 minuts, a 180 ºC.
7. Retira el paper d'alumini i, amb l'ajuda d'un pinzell, unta una capa de mel de romaní al damunt de les espatlles abans de tornar a introduir la safata al forn i, ara destapat, fes-ho coure 10-15 minuts més.
8. Si veus que cal i per evitar que s'assequi, afegeix-hi una mica d'aigua i fes una altra passada de mel amb el pinzell pel damunt de les espatlles.
9. Amb un punxó o forquilla, ves comprovant que quedin ben tendres fins al punt de retirar-les del forn.
10. Deixa-ho reposar abans de servir.

Fundació Alicia

# Fricandó de cabrit amb pasta fresca

Estació
**Tardor**

Temps
**60 minuts**

Persones
**2**

Dificultat
**Mitja**

## Ingredients

- 400 g de cabrit tallat a trossos
- 500 g d'aigua o brou de cabrit (mirar recepta Arròs melós en brou de cabrit)
- 150 g de pasta fresca
- 200 g de bolets de temporada
- 2 tomàquets madurs
- 1 ceba de Figueres
- 2 grans d'alls
- 1 grapat de fruits secs torrats
- 50 ml de vi ranci
- 1 fulla de llorer
- 1 anís estrellat
- Farina per a arrebossar
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre negre

## Elaboració

1. Neteja i ratlla els tomàquets. Pela i pica la ceba i l'all. Neteja els bolets i talla'ls a tires.
2. Salpebra i enfarina els talls de cabrit. És important retirar l'excés de farina.
3. Posa una paella, amb un rajolí d'oli d'oliva, a foc fort, i daura el cabrit. Un cop hagi agafat color, retira'l i reserva'l.
4. A la mateixa paella, posa-hi la ceba i l'all i enrosseix-los, amb el foc més baix, durant 5 minuts. Aleshores afegeix-hi el tomàquet ratllat i deixa-ho sofregir durant 20-25 minuts.
5. Incorpora-hi els bolets, corregeix de sal i pebre i remena-ho bé durant uns minuts més.
6. Incorpora el cabrit i el vi ranci i segueix remenant fins que redueixi. Després posa-hi els aromàtics, el brou i deixa que vagi fent, ara a foc lent, uns 25-30 minuts.
7. Mentrestant, fes bullir la pasta fins que estigui grenyal. Cola-la, refreda-la i reserva-la tot afegint-hi un rajolí d'oliva verge.
8. Un cop cuinat el cabrit, disposa'l damunt la pasta i reparteix els fruits secs molts pel damunt. Segueix remenant.
9. Acabat el plat, si es vol, s'hi pot afegir una mica de formatge de cabra ratllat.

# Menuts a la brasa amb *Gremolata*

Fundació Alicia

Estació
**Hivern**

Temps
**45 minuts**

Persones
**2**

Dificultat
**Mitja**

## Ingredients

- 2 ronyons de cabrit
- 1 fetge de cabrit
- 1 cervell de cabrit
- 1 patata gran

*Per als envinagrats*

- Unes flors de coliflor
- 1 ceba de figueres
- Un tros de col verda
- 1 gra d'all
- 1 l d'aigua
- 500 ml de vinagre blanc o de poma
- 100 ml de vi blanc
- 50 g de sucre
- 15 g de sal
- 3 branques de romaní o farigola
- Oli d'oliva verge extra

*Per a la salsa Gremolata*

- 1 gra d'all
- Un grapat de fulles de Julivert
- 1 llimona
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i Pebre negre

## Elaboració

*Per als envinagrats*

1. Renta la coliflor i la col i talla-les a trossos petits. Pela la ceba i talla-la a la juliana. Pela un gra d'all i lamina'l.
2. En una cassola amb aigua bullent, escalda la col durant 1 minut. Escorre-la.
3. Fes el mateix amb la coliflor.
4. En una cassola al foc amb un raig d'oli d'oliva verge extra, posa l'all laminat amb romaní.
5. Quan comenci a estar ros, tira el vi blanc i deixa que s'evapori l'alcohol.
6. Afegeix-hi el vinagre, el sucre i l'aigua. Ves remenant fins que es desfaci el sucre.
7. Espera que comenci a bullir i aleshores apaga el foc.
8. Col·loca cada verdura en un pot de vidre diferent.
9. Omple cada pot amb el líquid, cobrint totes les verdures.
10. Deixa-ho refredar del tot i guarda-ho a la nevera, tapat durant almenys tota una nit.

*Per a la salsa Gremolata*

1. Pela el gra d'all i ratlla la part groga de la llimona.
2. Desfulla el julivert i esmicola'l.
3. En un morter, uneix l'all, el julivert i la ratlladura de llimona. Amaneix-ho amb un polsim de sal, un rajolí d'oli d'oliva, una mica de pebre negre, preferentment molt de fa poc, i també amb una mica del suc de llimona.
4. Pasta-ho fins a obtenir una barreja homogènia. Reserva-ho.

*Per acabar el plat*

1. Neteja, poleix i salpebra els menuts.
2. Passa'ls per la planxa, amb unes gotes d'oli d'oliva, o a la graella amb un foc no molt fort.
3. Mentrestant, renta la patata i col·loca-la en un bol o recipient apte per a microones. Afegeix-hi dues cullerades d'aigua i tapa el recipient amb un plat al damunt, per exemple.
4. Posa el bol al microones, a màxima potència, durant 7-9 minuts. Punxa la patata per assegurar-te que ha quedat cuita. També pots fer la patata al caliu, si s'està cuinant a la graella.
5. Serveix els menuts, amb la salsa Gremolata per sobre, acompanyats amb la patata i els envinagrats.

# Panet de cabrit escabetxat

Fundació Alicia

Estació
**Estiu**

Temps
**60 minuts**

Persones
**4**

Dificultat
**Mitja**

## Ingredients

- 1 cuixa de cabrit
- 1 ceba
- 1 pastanaga
- 1 branca d'api
- 2 tomàquets
- 1 llauna de pebrots de piquillo
- 1 grapat de fulles verdes d'enciams, ruca o canonges
- 4 panets de pagès rodons
- 150 ml de vinagre de vi blanc o de poma
- 150 ml de vi blanc
- 1 branca de romaní i de farigola
- 1 pell de taronja i de llimona
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i una cullerada petita de grans de pebre

## Elaboració

1. Pela la ceba i talla-la a tires fines. Renta la pastanaga i talla-la a rodanxes primes
2. Salpebra la cuixa de cabrit.
3. Posa una cassola, amb un rajolí d'oli d'oliva verge, a foc alt i, quan estigui una mica calent, daura el cabrit per tot el voltant. Si no t'hi cap, es pot tallar la peça per la meitat o a trossos més petits. Un cop daurat, retira el cabrit i reserva'l.
4. A la mateixa cassola, ara amb el foc més fluix, afegeix-hi la ceba, la pastanaga i l'api i ves sofregint-ho durant 10 minuts. Corregeix de sal, si convé.
5. Reincorpora el cabrit a la cassola i afegeixi-hi el vi blanc.
6. Un cop s'hagi evaporat el vi, afegeix els aromàtics (romaní, farigola, llorer, pells de cítrics i els grans de pebre) juntament amb un got d'oli d'oliva, una mica de vinagre al gust i curulla-ho d'aigua fins dalt de tot. Tapa la cassola i deixa que faci, a foc lent, durant 1 hora.
7. Retira-ho del foc i espera que es refredi, a temperatura ambient.
8. Escorre el cabrit i esmicola'l amb les mans. Reserva'n la carn.
9. Per preparar l'entrepà, talla el pa per la meitat i torra'l a la paella, amb una mica d'oli d'oliva.
10. Renta els tomàquets i talla'ls a rodanxes primes. Talla el pebrot del piquillo a tires fines.
11. Munta l'entrepà untant la part de dins amb l'oli de l'escabetx. Col·loca capes de tomàquet i de fulles d'enciam amb les tires de pebrot. Posa-hi al damunt un bon grapat de carn de cabrit amb verdures de l'escabetx per sobre. La presentació pot ser amb el panet tancat, com a entrepà, o obert, al plat.

# Paté casolà de fetge de cabrit

Estació
**Tot l'any**

Temps
**30 minuts**

Persones
**2**

Dificultat
**Baixa**

## Ingredients

- 1 fetge de cabrit
- 2 cebes tendres
- 2 grans d'all
- 1 branca de romaní
- 1 branca de farigola
- 1 branca de sàlvia
- 20 g de mantega
- 50 ml de vi ranci o vermut negre
- 100 ml de nata liquida
- 1 tira de pell de llimona
- Pa de pagès
- Oli d'oliva verge extra
- Sal i pebre

## Elaboració

1. Poleix el fetge del cabrit i talla'l a daus mitjans. Pela i pica les cebes i els alls.
2. Posa una paella al foc amb la mantega i un raig d'oli. Daura el fetge a foc mitjà per tot el voltant i reserva'l.
3. A la mateixa paella sofregeix les cebes i els alls durant 15 minuts, ara a foc suau.
4. Afegeix-hi el fetge i el vi ranci. Remena-ho i deixa que redueixi.
5. Posa-hi les herbes, la pell de llimona i un bon raig d'aigua i que cogui durant 10 minuts més.
6. Afegeix-hi la nata i deixa-ho coure a poc a poc encara uns minuts més fins que quedi un guisat cremós.
7. Apaga el foc, retira els aromàtics i tritura-ho fins a obtenir un paté de textura cremosa.
8. Rectifica de sal, pebre i guarda'l en un pot que es pugui tancar hermèticament per a conservar-lo millor.
9. Per a evitar que s'oxidi per fora, fon una mica més de mantega i unta el paté. Guarda'l a la nevera unes hores fins que prengui textura.
10. Acompanya el paté amb unes torradetes de pa, pell de cítric ratllat i uns cogombrets en vinagre.

Fundació Alicia

# Timbal de cabrit

Estació
**Tot l'any**

Temps
**120 minuts**

Persones
**2**

Dificultat
**Alta**

## Ingredients

- 2 espatlles de cabrit
- 4 grans d'alls
- 2 branques de romaní i farigola

*Per a la salsa*

- Retalls de pit o coll de cabrit / Ossos de cabrit
- Llorer
- Orenga
- Llet de cabra
- Sal i pebre

*Per a la guarnició*

- Verdures de temporada

## Elaboració

*Per al cabrit*

1. Salpebra les espatlles. Posa-les en bosses de cocció al buit amb un parell de grans d'all aixafats, unes branquetes de romaní i farigola i un raig d'oli. Fes-ne el buit.
2. Fes-les coure, al forn amb vapor o al bany termostàtic, unes 24 hores a 65 graus o bé 12 hores a 80 graus.
3. Acabada la cocció, refreda-ho ràpidament. Desossa les espatlles i esmicola la carn a trossos no molt petits. Ves posant la carn en paper alimentari.
4. Embolica la carn formant un rul·lo o caneló premsat i deixa-ho a la nevera perquè prengui cos.
5. Un cop fred, treu el paper i talla el rul·lo a rodanxes, del gruix que es vulguin, per fer-ne les porcions o timbals.

*Per a la salsa*

1. Rosteix els retalls i els ossos del cabrit al forn a 180 ºC fins que comencin a torrar-se. Treu-ho del forn.
2. Col·loca'ls en una cassola, afegeix-hi llet de cabra, orenga i llorer i deixa-ho reduir, a foc lent, fins que comenci a tenir un color crema i una textura densa.
3. Un cop hagi agafat color i textura, rectifica de sal i pebre i cola-ho.
4. Renta i pela les verdures i fes-les bullir en un cassó amb aigua i sal. Refredades i escorregudes, amaneix-les amb sal, pebre i oli.
5. En una paella amb un rajolí d'oli, daura les porcions de cabrit per tot el voltant.
6. Serveix el cabrit amb la salsa pel damunt i les verduretes d'acompanyament.

Fundació Alicia

# Xauarma de cabrit

Estació
**Estiu**

Temps
**30 minuts**

Persones
**1**

Dificultat
**Baixa**

## Ingredients

- 200 g de cabrit tallat a trossos
- 40 g de ceba tendra
- 50 g de pebrot vermell
- 40 g de bulb de fonoll
- 80 g de cigrons cuits
- 1 iogurt de cabra
- Fulles de menta i julivert
- 1 cc de mostassa en gra
- Comí en pols
- Cúrcuma en pols
- Canyella en pols
- Clau d'olor
- 25 g de mantega
- Sal i pebre negre

## Elaboració

1. Talla les porcions de cabrit a trossos molt petits i posa'ls en un bol apte per coure al microones.
2. Pela, renta i talla les verdures a bastons fins.
3. Barreja-ho tot i condimenta-ho amb espècies i fulles de menta. Salpebra-ho, tapa-ho i deixa-ho marinar uns 30 minuts.
4. Afegeix la mantega i els cigrons. Remena-ho i tapa el recipient.
5. Posa'l al microones i fes-ho coure uns 5-6 minuts a la màxima potència. Treu el bol amb compte i deixa-ho reposar 1 minut. Remena-ho i rectifica-ho de sal i pebre.
6. Bat el iogurt, amb un polsim de les espècies que hem usat, i, si cal, rectifica-ho de sal. .
7. Disposa el xauarma de cabrit sobre una base de iogurt. Al damunt espargeix-hi el julivert picat i ja es pot servir.

# Bibliografia

Batalla I., Pardo G., del Prado A., Gases de efecto invernadero y producción caprina: ¿qué debemos tener en cuenta? (2020) Recuperado de: https://www.interempresas.net/Ganadero/Articulos/302102-Gases-de-efecto-invernadero-y-produccion-caprina-que-debemos-tener-en-cuenta.html

Del Prado A., Manzano. P., Basque Centre for Climate Change: La ganadería y su contribución al cambio climático (Octubre 2020).

P. Papanastasis, V. La integración de las cabras en los bosques del Mediterráneo, Recuperado de: http://www.fao.org/3/50630s06.htm

Rodríguez T. (director Interovic) Europa apoya al ovino y al caprino por sus beneficios para el consumidor, el medio ambiente y el tejido rural (2019) Vol 2.

# Enllaços

Taules de composició d'aliments CESNID.

https://xarxaproductesdelaterra.diba.cat/

http://ramatsalbosc.org/_movil/que-fem/produccio-agroalimentaria.html

https://www.oviespana.com/Articulos/282825-futuro-de-produccion-caprina-en-zona-mediterranea-pasa-por-impulso-de-lo-ecologico.html

https://agrotendencia.tv/agropedia/la-cria-de-la-cabra/?fbclid=IwAR2UWGb84VGMatqwYUTlxit2TCZNEY9ROhAjoJO7W1ooQ06rgYkUob6sD2c

# CABRIT

Receptes fàcils i saludables

La guia és una eina per donar a conèixer la cuina del cabrit i s'hi recopila tota la informació que cal saber a l'hora de comprar-lo, cuinar-lo i descobrir perquè és tan important per al nostre paisatge!