

Els sabors del món

Segona edició!



La pastirma

Grup
d'aliments:
Proteics

La *pastirma* té una funció estructural perquè el seu contingut de proteïna beneficia la formació i el manteniment de teixits i ossos. La *pastirma* és carn de vaca assecada a l'aire, molt tradicional de les cuines de les regions de l'est de la Mediterrània. Aporta proteïnes, greix, vitamines i minerals. A causa del seu alt contingut en sal, es recomana limitar-ne el consum, sobretot en persones amb la tensió alta.

Els primers escrits on apareix la paraula *basturma* (posteriorment *pastirma*) es remunten als anys 95-45 aC a Armènia, però es considera un aliment provinent tant de la cuina turca com de l'armènia. Sembla que la tècnica d'assecar la carn a l'aire va ser desenvolupada durant aquella època, quan els comerciants armenis viatjaven a terres llunyanes com la Xina i l'Índia.



Entre fogons

Per a l'elaboració de la *pastirma* es fan servir els caps de bestiar més grans. Avui dia també s'empra carn de camell, de xai, de cabra i de búfal. A Armènia només s'utilitza carn de boví. Després d'un període de salaó, la carn es pressiona fins que s'asseca i perd tota l'aigua. Seguidament s'hi afegeix una pasta de comí anomenada *çemen*, preparada amb pebre picant, fenigrec i all, tot picat i assecat a l'aire.

La *pastirma* acompanya molts plats i es pot servir com a aperitiu, tallada fina i generalment crua, encara que també es pot rostir lleugerament. Són especialment coneguts els plats que la combinen amb faves. A Turquia, hi ha més de vint varietats de *pastirma*, on és un aliment típic en els esmorzars.



Rica en:

proteïna, greix, sal, ferro, zinc, magnesi, fòsfor i vitamina B12

Aliments similars:

cecina i pastrami

Sabies que...

pastirma significa «carn a pressió» i que el seu origen es relaciona amb una llegenda sobre els cavallers turcs? Els cavallers es guardaven trossos de carn seca a les seves butxaques que, al seu torn, els pressionaven les cames.

Organitza:



LA FORÇA ÉS LA SUMA DE TOTS

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

