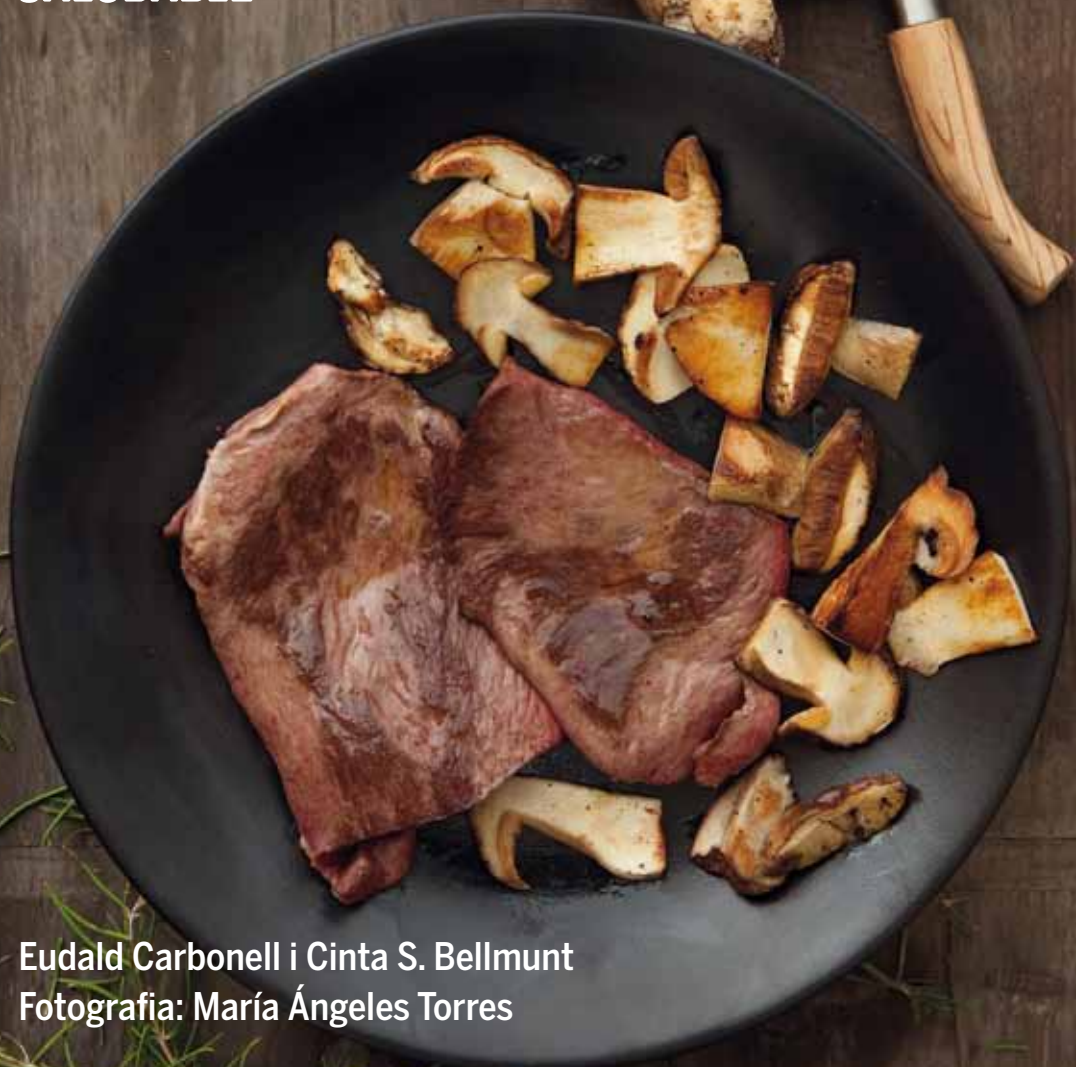


# PÀLEO RECEPTES

LA DIETA DELS NOSTRES  
ORÍGENS PER A UNA VIDA  
SALUDABLE



Eudald Carbonell i Cinta S. Bellmunt  
Fotografia: María Ángeles Torres

Cossetània Edicions

# PÀLEO RECEPTES

LA DIETA DELS NOSTRES  
ORÍGENS PER A UNA VIDA  
SALUDABLE

Eudald Carbonell i Cinta S. Bellmunt  
Fotografia: María Ángeles Torres

Primera edició: febrer de 2016

© de l'edició original: Zahorí d'Idees, S.L.

© del text: Eudald Carbonell i Cinta S. Bellmunt

© de les fotografies de les receptes: María Ángeles Torres

© de les fotografies de les pàgines 14 i 16: Shutterstock

© de la traducció: Diana Novell

© d'aquesta edició:

9 Grup Editorial

Cossetània Edicions

C/ Violeta, 6 · 43800 Valls

Tel.: 977 60 25 91 · Fax 977 61 43 57

cossetania@cossetania.com

www.cossetania.com

Coordinació i realització editorial: Zahorí d'Idees

Disseny: Mot

Cuina: Rico Ponti. Restaurant La Ò de Vilaür (Alt Empordà)

Estilisme i fotografies: María Ángeles Torres

Adaptació de les receptes: Rico Ponti i Diana Novell

Maquetació: Irene Mercader (Zahorí d'Idees)

ISBN: 978-84-9034-396-8

DL T 2-2016

Imprès a Eslovènia

## **SUMARI**

### **INTRODUCCIÓ**

07

### **COCCIÓ DELS ALIMENTS**

15

### **PÀLEO: RECEPTES**

#### **OUS I CARGOLS**

18

#### **PEIX I MARISC**

28

#### **AUS**

60

#### **CARN**

68

#### **TRIPERIA**

100

#### **AMANIDES I ENTRANTS**

114

### **ÍNDEX**

138

### **BIBLIOGRAFIA**

142

### **AGRAÏMENTS**

143



## INTRODUCCIÓ

Des que fa 2,8 milions d'anys, a Àfrica, va sorgir el gènere *Homo*, al qual pertany la nostra espècie, fins a l'actualitat, l'alimentació del primat humà ha anat variant molt al llarg del temps. Originàriament, vegetarians i, després, omnívors, en aquest procés, els ara éssers humans, els *Homo sapiens*, hem anat acumulant informació sobre els sistemes vius que ens envolten fins a aconseguir un alt coneixement del que ens pot servir per nodrir-nos amb allò que ens proporciona el nostre entorn. En el nostre recorregut evolutiu, ens hem aprofitat sistemàticament tant del regne animal com del vegetal; tots dos constitueixen la base de la nostra dieta juntament amb la ingesta d'aigua. Del seu consum, no solament n'hem optimitzat les propietats nutricionals, sinó que hi hem experimentat per aconseguir estats diferents als quals es troben de forma natural.

Cal dir, doncs, que quan ens referim a la paleodieta hem d'incloure-hi la recol·lecció, no només la caça. En aquest sentit, hi ha una confusió: sovint veiem els caçadors prehistòrics només com a consumidors de matèria animal. I no és així. Els estudis que s'estan duent a terme sobre aquestes poblacions ens demostren que la ingesta de plantes, arrels, fruits, tiges, flors i fulles era sistemàtica, com ja hem indicat. Per tant, quan ens referim a la paleodieta, si ho fem amb propietat, hauríem de pensar en el consum propi d'un omnívor.

Tenint en compte el que hem après amb l'estudi de les restes fòssils que trobem en els jaciments, gràcies a l'aplicació de diverses disciplines, al mètode científic i a una tecnologia cada vegada més sofisticada i precisa, tenim força informació sobre quins tipus d'aliments ingerien els homínids del paleolític. De vegades, ho sabem de forma directa perquè apareixen restes de llavors que s'han fossilitzat i la seva anàlisi ens permet determinar de quina espècie de vegetal es tractava, o restes d'ossos d'animals amb marques de tall de caràcter antròpic. Juntament amb materials d'aquest tipus, en altres ocasions, la presència de restes de certa fauna ens parla també de com podia ser el paisatge que els va acollir i, per tant, sabem quines plantes, arbres i arbusts constituïen aquell entorn. A part de les anàlisis de paleopòl·lens i paleocarpològics, els estudis de la proporció de carboni 13 en les restes esquelètiques ens permeten conèixer quines eren les plantes dominants, si eren espais arboris i arbustius o de tot tipus d'herbes i de gramínies.

L'estudi científic de la dieta és transdisciplinar i inclou, com veiem, tant dades que s'obtenen amb l'ús de disciplines que s'apliquen directament als fòssils (fitòlits, pol·len...) com altres mètodes que indirectament ens aporten evidències sobre l'alimentació. En aquest últim grup, hi trobem l'anàlisi del desgast dental; segons les marques observades, podem deduir quin tipus de vegetal o de carn va ser consumit.

D'aquesta manera, podem afirmar, per exemple, que el consum de vegetals va ser segurament estructural en el desenvolupament de les cultures paleolítiques, que van llegar els seus coneixements a les neolítiques, les quals van assolir els secrets de la fermentació i molts altres processos de transformació dels productes. Així, van sorgir el pa, la cervesa, el vi, etc., tot i que de tot això no ens n'ocuparem en aquesta obra ja que la paleodieta és anterior i el que hem dit ara és posterior culturalment.

## L'APARICIÓ DE LA TECNOLOGIA

L'aparició de la tecnologia, amb els primers homínids, fa uns 2,8 milions d'anys, en primer lloc amb les eines de pedra, va tenir ja un paper molt important en l'evolució de la nostra alimentació —va marcar un punt d'inflexió— i ha estat des d'aquell moment molt lligada al seu avenir. La fabricació d'artefactes ens va permetre desenvolupar tècniques i mètodes per obtenir la biomassa animal i així treure més profit a la fauna. D'aquesta manera, vam poder accedir a les carcasses i als animals morts, que fins llavors no podíem menjar, ja que no era possible per la nostra pròpia arquitectura i anatomia corporal, en no disposar d'urpes ni d'una dentició especialitzada per al consum de la carn. Així, vam poder aprofitar la medulla dels seus ossos i menjar de gorra, robant les despulles a altres carronyaires com les hienes i els voltors, que eren espantats amb pals en un acte de cooperació entre homínids.

Les eines, tant de pedra com de fusta (pals, cavadores...), també ens van permetre accedir al subsòl i, d'aquesta manera, desenterrar bulbs i arrels, així com accedir als diferents refugis dels insectes (formigues...).

Podem assegurar, per tant, que la tecnologia és en gran part responsable del nostre canvi d'alimentació. Si no n'haguéssim disposat, igual que els nostres avantpassats, hauríem hagut d'utilitzar només els nostres propis òrgans i extremitats, amb la qual cosa el nostre repertori alimentari hagués estat molt més reduït.

## PER TERRA, MAR I AIRE

Fins a arribar a aquest punt, i durant centenars de milers d'anys, el gènere *Homo*, constituït per un gran nombre d'espècies, va haver d'adaptar-se al medi menjant vegetals i carns com tots els omnívors. Si bé partim d'una situació en què érem frugívors i folívors, és a dir, que bàsicament ens alimentàvem de fruits i fulles, consumíem també insectes i altres espècimens del món animal. Per terra, mar i aire, arriben els aliments que la població humana ha anat consumint en la seva llarga història evolutiva. Vertebrats i invertebrats, aus i insectes, tot tipus d'animals, tant terrestres com marins, s'ha tingut en compte en la nostra dieta.

Entre totes les milers i milers de cultures humanes que han existit, que s'han extingit i que encara perduren, s'observa una gran diversitat d'aliments; pràcticament no n'hi ha cap no tòxic que no hagi estat ingerit, des de vertebrats fins a invertebrats de tot tipus. És a dir, qualsevol tipus d'animal diferent del més ínfim al més gran ha estat menjat per alguna cultura humana. De la fauna de mida més gran moltes vegades se n'utilitzen totes les parts, encara que en altres casos no és així i se seleccionen les més òptimes. Però els insectes també són consumits de forma massiva, i per cultures encara vives, per la seva presència en gran quantitat i per les seves reserves energètiques, en alt contingut o en proteïnes; són aliments d'una excepcional qualitat en llocs amb climes càlids.

L'espai que ens ha acollit en cada moment és també molt important per entendre com ens hem nodrit. El canvi climàtic va provocar que de la immensitat de les selves africanes passéssim a colonitzar altres tipus d'escenaris, com els boscos espessos, així com les sabanes arbòries i les arbustives. Probablement, aquesta successió de transformacions en els ecosistemes que van ocupar els nostres avantpassats va ser un altre dels responsables de la nova alimentació. La sabana ofería una zona oberta amb molts perills, però també amb grans possibilitats d'ampliar l'espectre alimentari. Totes les espècies d'*Homo* han estat omnívores i en el transcurs de l'evolució del nostre gènere hem anat modificant la nostra dieta adaptant-nos als canvis climàtics i a la latitud on hem viscut.

## ALIMENTANT EL CERVELL

L'espai que ens ha acollit en cada moment és també molt important per entendre com ens hem nodrit. El canvi climàtic va provocar que de la immensitat de les selves africanes passéssim a colonitzar altres tipus d'escenaris, com els boscos espessos, així com les sabanes arbòries i les arbustives. Probablement, aquesta successió de transformacions en els ecosistemes que van ocupar els nostres avantpassats va ser un altre dels responsables de la nova alimentació. La sabana ofería una zona oberta amb molts perills, però també amb grans possibilitats d'ampliar l'espectre alimentari. Totes les espècies d'*Homo* han estat omnívores i en el transcurs de l'evolució del nostre gènere hem anat modificant la nostra dieta adaptant-nos als canvis climàtics i a la latitud on hem viscut.

Això va permetre que el nostre sistema digestiu evolucionés amb rapidesa. D'un aparell intestinal de grans dimensions, com el que tenen els goril·les o altres primats, passem a tenir-ne un de més reduït, perquè la nostra dieta ja no era eminentment vegetariana i no necessitàvem digerir grans quantitats de tiges, fruites, arrels i fulles.

Això va suposar un gran salt evolutiu, ja que aquests canvis van permetre el creixement progressiu del cervell, el nostre òrgan més costós de mantenir. Així, l'esforç dedicat abans a la digestió de vegetals es va destinar a irrigar el nostre cervell. Amb això, i mitjançant l'ús social de les eines, desenvolupem la nostra intel·ligència operativa, la qual cosa va diversificar el nostre espectre de comportaments d'una manera inèdita en l'evolució de qualsevol altra espècie. Així comença l'aventura de l'omnivor humà, ja que a partir d'aquest moment les diferents espècies del gènere *Homo* han estat generalistes.

*Homo sapiens*, la nostra espècie, consumeix qualsevol aliment que sigui al nostre abast. És per això que durant el 99,9 % de la nostra vida hem estat caçadors-recol·lectors. Només fa uns 8.000-10.000 anys que ens hem transformat en agricultors i ramaders, tot i que tampoc hem oblidat la caça —ni que sigui testimonial— i en la majoria dels casos és d'una manera lúdica i de comportament actual. Mengem pa des de fa molt poc temps. Prenem olis i vi des de fa menys, igual que la cervesa; totes les tècniques de fermentació observades en la natura són adquisicions modernes. Bevem llet des de fa molt pocs milers d'anys, perquè el nostre cos no acceptava la lactosa. Abans d'aquesta comunitat moderna que tenim avui dia preocupada per la gastronomia, ha existit una humanitat oberta a la ingesta de qualsevol animal o planta que fos digerible.

## LA FITA DEL FOC

Possiblement, el foc va ser una fita en l'evolució de la gastronomia humana. Entre altres coses, ens va permetre alterar químicament la propietat dels aliments, de manera que la seva transformació i l'eliminació de tòxics ens va obrir exponencialment l'espectre de consum i de la nostra dieta. Els aliments podien ser digerits amb més facilitat i hi incorporarem rizomes i altres plantes subterrànies, ja que en desactiva la toxicitat.

Les formes de cocció dels aliments han estat molt diverses. Bullits, a la brasa, al foc o a la pedra hem convertit els diferents productes, els quals al seu torn hem condimentat. Per dur a terme aquest procés, es pot utilitzar tot tipus de suports: directament sobre el foc, sobre fustes, sobre pedres (esquist, pissarra...), fulles, pells, en forns cavats, etc.

De totes maneres, cal dir que gran part de les espècies del gènere *Homo* van practicar el menjar fred. No és perquè rebutgessin la tecnologia del foc per escalfar, etc., sinó perquè no disposaven del coneixement o dels suports tecnològics necessaris per dur-la a terme. De fet, la història de la humanitat és la història de l'alimentació freda. Vegetals i carns eren consumits directament després de ser arrencats o morts en un procés sistemàtic d'ingesta.

Fins fa un milió d'anys, quan el foc va ser descobert, la cuina encara no existia en la prehistòria. Parlem, per tant, de la paleodieta, la dieta dels primers homínids, abans i després de l'ús del foc.

Algun dia, en el passat, els nostres predecessors van observar que els incendis naturals produïen grans destrosses en la natura, incloent-hi la mort d'animals que es trobaven en els espais cremats. Aquests animals, que s'havien conservat perquè la pell en protegia la carn, eren aptes per al consum. Alguns pioners de la prehistòria es van adonar que el foc era un element de conservació. Segurament, també van percebre que el fum evitava el desenvolupament i la posta de larves en els cossos dels animals morts i d'aquesta manera els cadàvers, sense ser alterats, es mantenien. Eren els primers passos del que avui coneixem com a fumats i la conservació de la carn.

Al seu torn, en llocs hidrotermals, en caure-hi per distracció o de manera casual ossos, carns o vegetals, l'aigua calenta va alterar l'estat d'aquests materials, després van ser tastats i menjats i així van néixer formes de cocció que, de manera natural, es van convertir en sistemàtiques.

## FESTES I BANQUETS

Tornant al foc, aquest a més ens va apropar i ens va fer menjar per primera vegada junts com a comunitat. Només es dona el menjar col·lectiu entre els primats humans. Això pot començar ja amb l'obtenció de l'animal. Ens serveix d'il·lustració la investigació sobre el conjunt conegut com a *Hipopòtam y Artefacto*, del col·lega americà ja desaparegut Glynn Isaac, sobre un jaciment del plistocè inferior africà, de la regió de Koobi Fora, a la riba del llac Turkana, a Kenya. En aquest registre arqueològic estaven associats les restes d'un hipopòtam i una sèrie d'eines de pedra de més d'un milió d'anys d'antiguitat.

Glynn desenvolupava la hipòtesi que un vertebrat d'aquelles dimensions havia d'haver estat consumit per un grup d'homínids, però per poder dur a terme aquesta acció havia estat necessària una activitat de cooperació amb la finalitat de desmembrar i menjar-se l'animal; una forma humana d'ajuda per poder tirar endavant i socialitzar l'energia grupal.

Així, de la idea de consum i repartiment d'un animal, com va passar en el jaciment esmentat, hem arribat a les festes i als banquets en les tribus i als cerimonials de les civilitzacions posteriors. Observem, per tant, que l'alimentació no solament ens permet sobreviure i reproduir-nos, sinó que s'utilitza com a mecanisme de socialització i d'integració intergeneracional.

En l'exemple comentat anteriorment, es tractava d'un hipopòtam, però el repertori d'animals que ja servien per a consum humà en la prehistòria en pot incloure molts altres, com ara bisó, mamut, cavall, bou salvatge europeu, tigre, lleó, hiena, ós, elefant, cérvol, ase...

## NEVERA A L'AIRE LLIURE

La conservació dels aliments és un altre aspecte que convé tenir molt compte. El fred natural dels ambients de latituds septentrionals va posar els humans en acció. Es van adonar que les gèlides temperatures mantenien inalterables les propietats dels cadàvers dels animals, de manera que es podien preservar durant molt temps, amb la qual cosa se'n podia extreure la carn, guardar-la i utilitzar-la una vegada s'havia descongelat.

En aquesta línia, s'han trobat grans acumulacions d'ossos de mamut que indiquen que la mort d'aquests animals, o la seva mateixa caça en el lloc, permetien a una comunitat gaudir durant molt temps d'una provisió segura de proteïna. Situats en els mateixos campaments o a prop, part d'aquests animals eren descongelats amb el foc i consumits per tot el grup de manera que tenien capacitat d'assentar-se durant llargues temporades en llocs determinats. Ja fos per oportunisme, per trobar animals morts en massa, o per caça sistemàtica, l'emmagatzematge de carn representa un avenç importantíssim en l'evolució. En els moments en què no es disposava probablement d'un fred tan intens, es va aprendre a fumar la carn per conservar-la i d'aquesta manera substituir la baixa temperatura per la calor com a estratègia d'adaptació.

Igual que en sistemes continentals, en els marins, l'assecatge, l'oxidació per l'aire, facilitava que la carn es pogués consumir després de conservar-se dies i mesos, així com va passar amb la sal. Les propietats que produeix en deshidratar-los en faciliten la preservació, de manera que animals terrestres i marins van ser sotmesos a aquest tractament químic.

## LA DIETA PÀLEO

Tot això va tenir lloc a la prehistòria, quan no disposàvem d'una societat on la tecnologia socialitzada ha modificat els hàbits alimentaris. Actualment, en plena revolució científicotècnica, de la mateixa manera que en la paleodieta no té lloc la ingesta de llet animal, per la incapacitat de metabolitzar la lactosa —a què ja ens hem referit—, tampoc podem aplicar rigorosament una dieta pròpia d'homínids que estaven en constant estrès per sortir-se'n en un medi molt agressiu.

Els membres d'aquelles societats passaven la majoria del temps a l'aire lliure, una situació molt diferent de la dels nostres dies. En aquests moments, per exemple, ningú es veu angoixat per la persecució d'una dent de sabre, amb la qual cosa el tipus de funcionament del nostre cervell, així com el nostre metabolisme, s'ha adaptat per selecció natural a un món diferent. Nosaltres vivim en l'entorn de la revolució científicotècnica, en el qual la majoria dels humans ja han superat l'escenari de la Revolució Industrial i només queden petits grups que es mantenen vius amb la paleodieta, encara que fins i tot per a aquests és el final d'un tipus d'alimentació i de conducta.

En el nostre món, i en la nostra opinió, la paleodieta és una adaptació cultural. Això no significa que no pugui beneficiar els nostres hàbits alimentaris; no obstant això, és anacrònica. De totes maneres, això tampoc és un obstacle perquè una sèrie de combinacions de productes puguin tenir gastronòmicament un gaudi puntual, alhora que ens serveix per ampliar la nostra cultura en el camp de consum d'aliments. Combinant animals que han existit en temps remots, i que encara existeixen, amb plantes que han existit

i que encara existeixen, podem trobar una manera divertida i interessant de menjar. Això no vol dir que aquestes receptes hagin de ser sistemàtiques i sistematitzades en un món modern en què la revolució científicotècnica s'està socialitzant, insistim.

No som partidaris dels excessos de formes dogmàtiques d'entendre el món i de pensar que qualsevol temps passat va ser millor. Som conscients dels canvis culturals i de les noves consciències humanes en el planeta, però també considerem que els excessos d'una paleodieta de forma desestructurada no tenen cap sentit en la humanitat de la nanotecnologia i del pensament holístic.

Les diferències entre els requisits de la nutrició dels homínids prehistòrics amb els nostres són en molts casos substancials. En les nostres societats, els greixos saturats no són gaire assimilats pel cos i el seu consum excessiu, juntament amb el de sucres, poden resultar molt perjudicials per a l'organisme. Això juntament amb el sedentarisme de l'*Homo sapiens*, la falta d'un exercici continuat i de mobilitat com feien els nostres avantpassats caçadors recol·lectors, ha produït una sobrealimentació que s'ha transformat en grassesa. Tot això va en contra del funcionament general del cos, ja que el sobrepès pot produir problemes de moviment, en les articulacions o en els músculs.

## **LA PALEODIETA AVUI**

Ara bé, la paleodieta, ben gestionada, en una evolució homínida responsable, té també els seus beneficis i es pot posar en pràctica d'una manera divertida com us ho volem mostrar a les pàgines següents. Hi ha receptes per a tots els gustos i per a tots els moments del dia.

En la dieta paleolítica, les verdures tenen un paper molt important. Intenteu sempre que siguin tan fresques com pugueu i si les podeu conrear vosaltres directament, o recollir-les al camp tal com ho feien els nostres avantpassats, molt millor. Cuites o crues sempre són una bona font de fibra. Tant soles com combinades entre elles, o amb un altre tipus d'aliments, resulten delicioses i a més molt saludables.

Sobre el consum de proteïnes, assegureu-vos que la seva procedència sigui de bona qualitat i com més ecològica millor. Procureu que siguin animals criats en condicions sanes, en entorns naturals i que el seu desenvolupament no hagi estat accelerat amb pinsos. Després, aprofiteu-ne totes les parts: carn, vísceres, ous...

Us imagineu una tarda de pesca? Per què no? Aconseguir el peix directament amb les vostres canyes us propiciarà estones felices i el plaer de cuinar-lo; assaborir-lo després tindrà una millor recompensa. Si compartiu aquests moments encara us ho passareu millor. També podeu sortir en grup al camp a obtenir els ingredients per més tard cuinar-los i menjar-los junts.

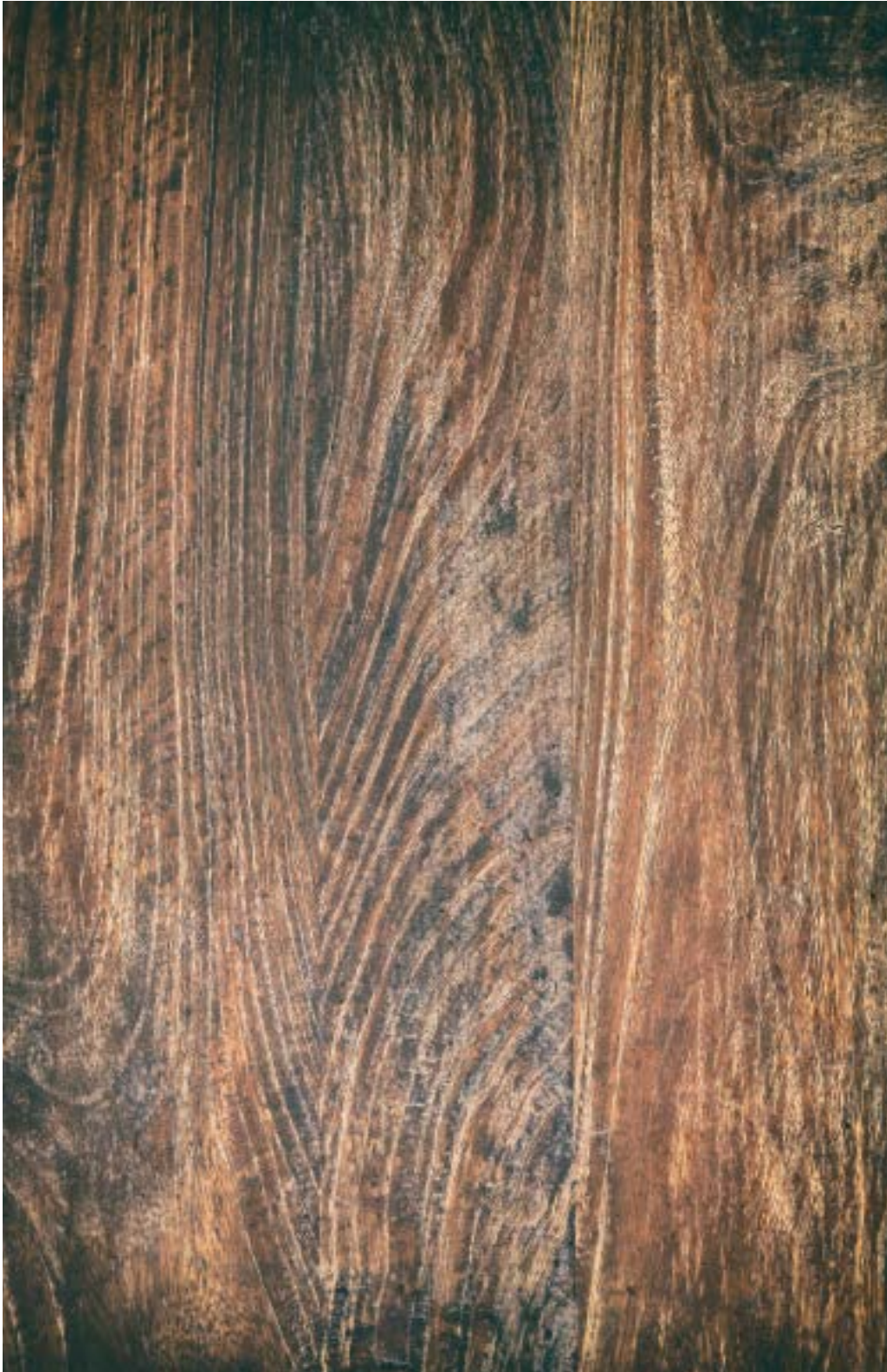
Estar a l'aire lliure us ajudarà a més a aconseguir vitamina D, que la necessitem en quantitat. En aquest sentit, a part de la que obtingueu directament del sol, són molt recomanables els rovells d'ou, el peix blau i les vísceres.

I què me'n dieu de les herbes aromàtiques i de les espècies? Ens ajudaran a donar un toc als nostres plats, siguin amanides, carns, peixos, alhora que ens oferiran bones dosis d'antioxidants. És el cas de la farigola, el romaní, la menta...; sense obviar el caràcter medicinal que tenen moltes d'aquestes herbes.

Les baies i la fruita seca han d'estar també presents en els nostres plats. Les nous, avellanes, pinyons... són una font de salut. Entre moltes altres coses, ajuden a controlar el colesterol, la circulació sanguínia i són també bons per al cor; prevenen problemes vasculars i brinden vitamines, així com fòsfor, calci, potassi, coure, ferro i seleni, i frenen el desenvolupament de malalties degeneratives.

Veiem, per tant, que una adaptació de la paleodieta als nostres dies pot enriquir no solament la nostra cultura alimentària, sinó que pot ser una contribució estupenda per mantenir-nos sans passant-ho bé cuinant, compartint experiències i gaudint de bons moments.





## COCCIÓ DELS ALIMENTS

Les paleodietes estan formades per productes naturals, bàsicament animals i vegetals, que poden ser o no tractats tèrmicament, com ja hem avançat en la introducció. La cuina freda dura centenars de milers d'anys en la prehistòria, ja que les primeres proves sobre l'ús del foc tenen una antiguitat d'un milió d'anys aproximadament, segons el registre descobert, documentades a la cova sud-africana de Wonderwerk Cave.

La ingesta de productes naturals per part del nostre llinatge forma part de la tradició dels mamífers omnívors, és a dir, que consumeixen carn i vegetals. L'emergència del foc canvia absolutament l'alimentació dels humans, ja que aquesta innovació tecnològica els permetrà incorporar una gran quantitat de productes en la seva alimentació.

Així, finalment, les formes d'utilitzar el foc acabaran caracteritzant les cuines dels paleopobladors. Com veurem en aquesta proposta de paleodieta, hi ha moltes maneres de cuinar i de conservar els aliments. Els mètodes més comuns són:

- Foc fet amb tot tipus de fustes existents pels voltants dels llocs on es troba el producte; si és possible, aquest sempre ha de ser de proximitat. Per tant, el tipus de vegetals que s'utilitzin per a la cocció han de ser els propis del territori on hi ha l'aliment. D'aquesta manera, elaborarem senzillament un foc fet amb vegetal d'arbust o arbre. Els aliments es col·loquen directament sobre la brasa o al caliu. També es pot coure sense que el producte toqui directament el foc, aprofitant només la calor, penjant-lo o posant-lo prop de les flames.
- Una manera més complexa pot ser l'ús de pedres escalfades, conegut popularment com a la llosa o a la pedra. En aquest cas, es procedeix a fer un foc amb vegetals de la zona i es col·loquen, en forma de trilit, tres pedres per escalfar una llosa que alhora serveix de suport per coure-hi els aliments indirectament, sense contacte amb el foc.
- Una altra varietat de pedra escalfada es presenta quan s'utilitzen pedres calcàries que es posen directament al foc fins a aconseguir temperatures molt altes. Es retiren del foc i s'introdueixen en líquids. També es pot utilitzar aquest mètode situant les pedres per damunt i per sota del menjar.
- El trípede és una forma prehistòrica de cuina consistent a elaborar un foc en el terra i, en vertical, respecte d'aquest foc, s'instal·len tres pals de fusta encreuats sobre els quals es pot penjar qualsevol tipus d'aliment. Pot utilitzar-se per bullir o fumar aliment.
- La forma de coure per reducció és el forn. Es procedeix a realitzar un forat en qualsevol superfície sorrenca o rocosa i s'omple de vegetals als quals se'ls cala foc. Quan s'ha obtingut brasa i caliu, s'hi col·loca l'aliment, o damunt o enterrat en el forat, i es procedeix a cobrir-ho de manera que l'aliment es cou lentament.





## PÀLEO RECEPTES

Per actualitzar els gustos dels aliments que s'exposen en les pàgines següents, ja siguin freds o cuinats, aprofitant que som al segle XXI i que disposem de moltes espècies, aquestes es poden fer servir sobretot en aquells casos en què no especifiquem cap condimentació. Així seria possible incorporar-hi el pebre, els greixos fosos, els olis vegetals o la sal.

D'aquesta manera, receptes de la paleodieta que podrien resultar insípides per als nostres paladars poden gaudir d'un sabor més actual, d'acord amb els nostres gustos. No ho hem volgut posar en els diferents plats, tant animals com vegetals, perquè pensem que la paleodieta estricta no ha de disposar d'aquests condiments, molts dels quals sabem que no es feien servir a la prehistòria paleolítica.

# OUS DE PERDIU AMB ARANYONS

## INGREDIENTS

- 6-8 ous de perdiu (*Alectoris rufa*)  
o de guatlla (*Coturnix coturnix*)
- 12-16 aranyons (*Prunus spinosa*)
- oli d'oliva
- sal

## SABIES QUE...?

*En molts jaciments prehistòrics s'ha trobat una gran quantitat de restes de closca d'ou antropitzada, la qual cosa ens permet deduir la ingesta d'aquest aliment.*

*Diversos estudis han documentat la caça de perdiu en el paleolític mitjà i superior pels ossos trobats, per exemple, a les coves de la Carihuela i de Las Ventanas, a la província de Granada, així com al Tossal de la Roca (Alacant) i a la cova dels Blaus, a Castelló.*

## PREPARACIÓ ACTUAL

*Nota: els ous de perdiu no es troben en totes les èpoques de l'any, però els pots substituir per ous de guatlla.*

- Primerament, has de tenir molt en compte que els ous de perdiu o de guatlla no es trenquen igual que els de gallina, tant per la seva mida i delicadesa com pel tel que tenen a dins. Amb un ganivet pelador, perfora'n la closca, però sense aprofundir gaire per no trencar-ne el rovell, i a poc a poc talla'ls la part superior. És preferible que els ous siguin a temperatura ambient.
- En un paella, posa-hi unes gotetes d'oli. Quan sigui calent, aboca-hi delicadament l'ou o els ous, perquè la mida permet fregir-ne més d'un alhora, i deixa'ls fins que siguin al punt.
- Passa'ls al plat de servir i sala'ls.
- Abans de servir-los, afegeix-los els aranyons (el doble de fruits que d'ous), que li donaran un toc agredolç a aquest plat, i ja estan a punt per menjar.

## COM PREPARAR-LOS A L'ESTIL PÀLEO

- Durant la primavera, quan les perdius ponen els ous, busca'n els nius i recull-ne els ous. Si és una altra època, recull-los de guatlla.
- Com que els aranyons i els ous de perdiu no es donen en la mateixa època de l'any, potser tens alguns aranyons guardats en un recipient per si no en pots recol·lectar en aquest moment.
- En un foc, escalfa una placa d'esquist, i cou-hi els ous de perdiu directament al damunt. Al final de la cocció, afegeix-los el doble d'unitats d'aranyons que d'ous i a menjar-te'ls!



# OU D'ESTRUÇ A LA LLOSA AMB CIBULET

## INGREDIENTS

- 1 ou d'estruç (*Struthio camelus*)
- cibulet (*Allium schoenoprasum*) picat
- oli d'oliva
- pebre
- sal

## PREPARACIÓ ACTUAL

*Nota: trobaràs l'ou d'estruç a botigues especialitzades en aquest tipus de productes. Pesa aproximadament un quilo i mig, per tant, és per a més d'un comensal.*

- Trencar un ou d'estruç és un procés una mica complicat. Diposita l'ou en un recipient on no es pugui moure o aguanta'l amb una mà; per la part superior, talla'l amb una petita serra i amb molta cura de no trencar el rovell. Una altra alternativa és fer servir un petit martell i anar traient la closca de l'ou. En aquest cas, després de treure-li la closca, talla el tel que té amb unes tisores delicadament.
- A continuació, escalfa en un paelló gran (40-50 cm de diàmetre) força oli i, quan sigui ben calent, incorpora-hi a poc a poc la clara de l'ou.
- Quan la clara agafi color blanc —trigarà de 3 a 4 minuts—, ja pots deixar-hi caure al mig el rovell, salpebra'l i acaba la cocció.
- Serveix-lo en el mateix recipient empolsat amb el cibulet picat.

## COM PREPARAR-LO A L'ESTIL PÀLEO

- A la primavera, busca el niu d'un estruç i aconsegueix un ou acabat de pondre.
- Trencar l'ou sobre una planxa col·locada damunt d'una llosa d'esquist escalfada i cou-lo.
- El pots condimentar amb qualsevol herba que tinguis a mà.
- Per acabar, retira la llosa del foc quan sigui fet i menja-te'l directament.

## SABIES QUE...?

*S'han trobat gravats en closques d'ou d'estruç de fa 8.600 i 6.680 anys, a Hassi-Mouillah, a la regió d'Ouargla (Algèria).*

*Els ous d'estruç tenen un baix nivell de colesterol, per la qual cosa són recomanables en situacions de dieta.*

