

La cuina del rap

Amb el nom comú de rap es coneixen fins a 265 peixos que hi estan emparentats. El rap comú viu al llarg de les costes d'Europa i l'Amèrica del Nord, des de les Illes Britàniques i Nova Escòcia fins a Barbados.



Són peixos que poden arribar a fer més d'1,5 m de longitud. Viuen al fons oceànic, per on s'arrosseguen mitjançant unes aletes pectorals modificades per buscar-hi aliment. Gràcies a la seva boca enorme i al seu estómac extensible, un rap pot arribar a engolir un peix de la seva mateixa grandària. Les espècies més freqüents són el rap comú, el vermell i l'americà.

Els ulls sortits i una boca enorme que ocupa pràcticament la meitat del seu cos són els trets que li donen un aspecte inconfusible. Al litoral peninsular abunda sobretot a la cornisa cantàbrica. En moltes espècies el mascle és deu vegades més petit que la femella.

El particular sabor i la textura de la carn del rap en fan un aliment de qualitat, especialment deliciós preparat de la manera més senzilla: a la planxa, rostit al forn, al vapor, a la graella... Són molts els ingredients que casen amb el gust del rap. A l'hora de cuinar-lo es pot acompanyar de pràcticament

qualsevol guarnició, amb la qual cosa s'obtenen plats sorprenents i molt apetitosos.

És un peix de bona carn (fina, compacta i gelatinosa) i molt apreciat a la cuina, ja que té un fort gust de marisc. A més, es pot utilitzar com a ingredient en l'elaboració de sopes, guisats o en plats d'arròs. La part del rap més excel·lent en gastronomia per la seva qualitat són les cues. Es poden fer múltiples receptes amb les cues com a protagonistes: amb gambes, amb ametlles, amb xerès, a les fines herbes... A més, el rap pot usar-se per elaborar plats més propis d'ocasions especials, com ara la crema de rap o el còctel de rap i llagostins.



Al mercat el podem trobar fresc o congelat. Fresques es comercialitzen dues espècies, el rap comú i el rap vermell. El rap congelat es presenta tallat a filets i les cues sense pell. El rap és un dels peixos amb menys contingut en greix. És un peix blanc, amb proteïnes de qualitat; per tant, si es cuina sense excés de greixos i salses calòriques, és també un peix idoni en les dietes de control de pes. En la composició mineral del rap trobarem calci, ferro, magnesi, sodi i potassi, a més de la presència d'àcid fòlic.

J. M. CAMPOS. *La cuina del rap* (Adaptació)

COMPRENC EL QUE HE LLEGIT

1. A les costes de quins continents es poden trobar raps? Anomena'ls.

2. Digues a quina part de la península Ibèrica abunda especialment el rap.

3. Indica quines són les espècies més freqüents de rap.

4. Marca la resposta correcta: *El rap viu...*

- ...prop de la superfície marina.
- ...prop del fons marí.
- ...només a grans profunditats.

5. Podem afirmar que el cos del rap és molt gran en relació al cap? Justifica la teva resposta a partir del text.

6. Explica quina creus que pot ser la relació que té la mida de la boca del rap amb la seva alimentació.

7. Digues quina és la part del rap més ben considerada en gastronomia.

8. Cita tres característiques de la carn del rap.

9. Indica quines de les afirmacions següents són certes (C) i quines són falses (F), a partir de les explicacions del text:

- El rap es pot trobar fàcilment fresc i rarament congelat.
- No és recomanable utilitzar el rap en l'elaboració de sopes.
- La carn del rap té un fort sabor a marisc.
- El rap mascle és més gran que la femella.
- El rap pot sobrepassar el metre de longitud.
- El rap no s'ha d'utilitzar mai en dietes de control de pes.
- Només podem gaudir bé del sabor del rap en plats molt elaborats.
- Les gambes i els llagostins casen amb el gust del rap.

10. Marca la resposta correcta: *El text que has llegit...*

- ...fa un estudi profund del medi ambient en què es desenvolupa la vida dels raps.
- ...divulga les excel·lències de la cuina marinera.
- ...fa una senzilla explicació de l'ús del rap a la cuina.

■ Explica per què has rebutjat les altres dues.
