GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

CHAYOTE I OCRA

Gastronomia | 16/08/2017 | 10:11

La paraula chayote prové del nahuatl chayohtli, que vol dir “carbassa espinosa”

El chayote o “xaiota” és una espècie comestible de planta que pertany a les cucurbitàcies (com les carbasses). És originària de Mesoamèrica, on és molt cultivada, com també en altres zones del món, com les Filipines i, per exemple, el Pla de l’Estany, ja que els hondurenys la hi han introduït. La paraula chayote prové del nahuatl chayohtli, que vol dir “carbassa espinosa” (per algunes varietats). Els fruits es poden menjar crus o cuits i afegits a les amanides i salses, sovint marinats amb llimona. També se’n poden menjar els brots i les fulles. Una forma molt corrent és farcint-los.

La planta és una liana que pot arribar als 12 m de llargada; les fulles tenen forma de cor. El fruit acostuma a tenir forma de pera, amb una llargada de 10 a 20 cm. Les arrels són tuberoses i també comestibles.

El nom que es dona al fruit, i per extensió a la planta, és chayote -en nahuatl, chayotli-, que vol dir “carbassa espinosa”, nom amb què es coneix a Mèxic, Panamà, Nicaragua, Puerto Rico i Costa Rica. Té molts altres noms, entre ells pataste. Si heu viatjat al Magrib, a Egipte, al Pròxim Orient, a Turquia i fins a Grècia, segur que deveu haver tastat aquesta mena de carbassó gelatinós, molt estimat en aquests zones. No hi ha nom català per a aquest vegetal apreciadíssim, que podem considerar exòtic a la Península Ibèrica, tot i que algun manual anglosaxó o francès afirma que és típicament "espanyol"!

En realitat és un fruit de climes subtropicals i tropicals: Cuba i el Carib, Àfrica i l’Orient Mitjà, sud dels Estats Units, i ara també el Japó. És una planta que necessita molta calor i humitat; només germina entre 15 i 20º. I, amb tot, la zona ibèrica que concentra el màxim de la producció autòctona sembla que és el Pla de l’Estany, on és cultivada per la comunitat subsahariana i hi ha prosperat molt bé.

En anglès s'utilitza el nom de gumbo o gombo, nom d'origen angloamericà que procedeix del mot

ngombo, d'un idioma d'Angola. El nom anglès també es fa servir en francès, en concurrència amb ocra. També s' escriu okra i ochro. Igualment és conegut amb el poètic nom de lady's fingers, “dits de dama”. A Cuba en diuen quimbombó.

Dins la cuina àrab -Egipte, el Magrib, el Pròxim i Mitjà Orient, etc.- el seu nom és bamiya (o baamia, bamiah, etc., segons la transcripció que utilitzem). En un dels idiomes més estesos de l’Índia, l'hindi, el seu nom és bindi. A les Antilles els noms més utilitzats són els de quimbombó, ja esmentat, i guingombó. En els diccionaris de la llengua catalana, com el de l’nstitut d’Estudis Catalans, no hi ha recollida cap d’aquestes paraules.

El gombó o ocra és el fruit d' una planta malvàcia que pertany al mateix grup que el cotó: es fa, per tant, als indrets on es fa aquesta planta, com les Antilles, sud dels Estats Units, Egipte, l'Índia, etc. De fet, no se sap amb exactitud el seu origen: tant pot ser l'Índia com Àfrica i, fins i tot, Amèrica. És una planta anual, que pot amidar més de 200 cm, amb una tija peluda i fulles pentalobulades, tot de color verd o bé vermell i violaci (en una varietat procedent de Síria); les flors són grogues o vermelles. El que se n'utilitza és el fruit, una mena de cogombre o tavella punxeguda, en forma de bitxo, de color verd (o vermellós), ben fresc, quan fa uns 7 cm, fa poc que s'ha badat la flor i les granes són encara tendres. Pot amidar fins a 25 cm al cap d'uns tres mesos de la plantació. També es pot assecar i se’n poden utilitzar les llavors, un cop seques, per fer un substitut del cafè.

El gombó és molt apreciat tant pel seu gust com, sobretot, per la seva "bava". Aquesta també es pot "tallar", a l'estil del Carib, afegint-hi suc de llimona. Es fa servir en sopes, estofats i plats de verdures i carns. Es pot menjar cru, amb la precaució de collir-los una mica verds.

El quimbombó de Cuba és una mena de sopa amb sofregit, carbassa, patates, etc. La bamiya matbookha (estofada), o weeka (aixafada), o guisada amb xai, són plats que podem trobar a Egipte i zones adjacents. Les kofta bi bamia (mandonguilles amb gombó) pertanyen a la cuina africanooriental. Genauia bi badenjel són gombós i albergínies amb xai, de Tunísia. Bamya-Kiymali -albergínies amb trinxat de carn- i bamya güveçte -pastís de gombós i pollastre- són plats corrents de la cuina de Turquia, entre d'altres. A l'Índia es prepara de moltes maneres: fins i tot simplement fregida, ben cruixent.

Podeu trobar ocra o gombó en llauna, però té un gust i una textura decebedors, comparats amb l'original. No obstant, actualment se'n troben de frescos. També s'assequen, però aquí són difícils de trobar, si no és en botigues molt especialitzades.

Chayotes farcits amb gambes

Una recepta d'origen mexicà, que és deliciosa.

El chayote també es farceix amb carn, amb un farciment dolç...

Pels carrers de Mèxic es ven bullit i es menja a daus, amb amonesa.

Ingredients

4-6 chayotes

300 g de gambeta (a Mèxic fan servir la que anomenen “pacotilla”)

1 ceba petita

1/2 tassa coriandre

1 xili de Jalapa

6 llesques de formatge manxego

2 cullerades de suc de llimona (a Mèxic fan servir la llimona dolça)

3 cullerades de salsa de quètxup (o la que us agradi)

sal i pebre

Elaboració

Bulliu els chayotes en aigua suficient fins que estiguin suaus, escorreu-los bé i deixeu-los refredar. Partiu-los per la meitat pel llarg i amb una cullera retireu-ne la polpa.

A part barregeu les gambetes amb la ceba pelada i picada, el coriandre picat, la polpa dels chayotes picada, el xili ben picat, el suc de llimona, la salsa quètxup, sal i pebre.

Distribuïu el farciment entre les meitats de chayote, poseu-hi el formatge a sobre i poseu-les en una plata d'anar al forn. Enforneu-ho 5 minuts a 180º C o 3 minuts al microones, fins que el formatge es gratini.

Notes

En comptes de posar-hi formatge a làmines s'hi pot posar ratllat, i substituir el manxego per gruyère, maó o un de similar.

Si no us agrada picant no hi poseu el xili (bitxo).

Si no teniu celiandre fresc, el podeu substituir per julivert.

Si feu servir patastes (una varietat amb pèls), cal “afaitar-los” un cop bullits.

Autor: Jaume Fàbrega/GN

https://gironanoticies.com/noticia/48242-chayote-i-ocra.htm