

# Gamba de Vilanova

## Descripció

És més petita i ampla que el llagosti i té les potes lleugerament més llargues. Té el cap allargat i la closca llisa, una petita cresta en els últims segments de l'abdomen. És de color rosa vermellós amb tons blavosos a la closca.

## Composició nutricional i propietats per a la salut

La gamba es classifica com a marisc, denominació que inclou tots els animals marins invertebrats i comestibles, i dins d'aquest grup es tracta d'un crustaci. Com la majoria dels crustacis, **gairebé el 80 % del seu pes és aigua**, per la qual cosa té un valor energètic força baix.

Destaca per constituir una **font proteica molt bona**, ja que conté un 18 % de proteïnes, un percentatge superior al de l'ou, per exemple, que en conté un 12,5 %. Aquestes **proteïnes són d'un alt valor biològic**, fet que significa que conté tots els aminoàcids essencials.

En la seva composició no hi ha glúcids i el contingut en greix és molt baix. D'aquest greix, una gran part són àcids grassos poliinsaturats **omega-3**, que tenen un **efecte cardioprotector**. No obstant això, la gamba és rica en colesterol, ja que cada 100 grams de gamba n'aporten 200 mil·ligrams i la ingesta diària màxima recomanada és de 300 mil·ligrams. De tota manera, **la major part del colesterol és al cap** i no al cos, de manera que és fàcilment evitable ingerir-ne.

Cal mencionar l'**elevat contingut en purines** del marisc, que són compostos que l'organisme descompon en àcid úric. El 80 % del que es produeix diàriament s'elimina a través de l'orina, però si la dieta conté un excés d'aliments amb un alt contingut en purines, aquestes es poden acumular a la sang i ocasionar la gota.

Com la resta de marisc, conté una quantitat important de diversos minerals com el ferro, el calci, el magnesi, el fòsfor, el potassi i el iode, així com **vitamines, sobretot les del grup B**. Per posar un exemple, la gamba conté gairebé **3 vegades més ferro que un filet de vedella**.

Produït a:  
Vilanova i la Geltrú

# Recomanacions de consum

La gamba es classifica dins del grup de les espècies amb **un baix contingut en mercuri**, que és un metall pesant contaminant present en alguns peixos i crustacis i que pot afectar el sistema nerviós central. Així doncs, **consumir-ne és segur en dones embarassades, alletants i en menors de 14 anys**. No obstant això, a causa de la presència de cadmi, els infants han d'evitar el consum habitual de caps de gambes i de preparacions fetes a partir d'aquests.

Les formes més habituals de cocció són a la planxa, amb arròs, bullides o al forn, però també es poden fer arrebossades, amb allada, amb suquet o acompanyant cremes. En qualsevol cas, **es recomana consumir-les ben cuites** per evitar possibles toxiinfeccions alimentàries.

Si es compren fresques es poden **conservar unes 24-48 hores a una temperatura propera a la de la fusió del gel (0-4°C)**. El truc perquè es mantinguin en les millors condicions consisteix a posar-les amb gel, però amb la precaució que els glaçons no toquin la closca de la gamba. Això pot aconseguir-se posant un drap net o paper de plàstic transparent entre la gamba i el gel i dipositar-ho sobre un colador perquè no entri en contacte amb l'aigua que es desgela.

Es recomana consumir un mínim de **3 racions a la setmana de peix i marisc** (una ració són uns 125-150 grams en pes net).

## Curiositats

La gamba vermella o rosada típica de Vilanova i la Geltrú és de l'espècie *Aristeus antennatus* i només es pot trobar al mar Mediterrani. Resulta curiós que aquest crustaci decàpode **neix mascle i al cap de 2 o 3 anys es converteix en femella**.

**Vilanova i la Geltrú és el tercer port pesquer més important de Catalunya i s'ha especialitzat en la captura de la gamba**, que viu en profunditats d'entre 600 i 900 metres. Les embarcacions i la tradició pesquera de la ciutat asseguren una bona extracció i conservació del producte, que **es captura pràcticament sense l'acompanyament d'altres espècies**.

## Broquetes de gambes de Vilanova i rap

### Ingredients per a 4 persones:

- 24 gambes de Vilanova
- 400 g de rap tallat en 16 daus
- 24 tomàquets cirerol
- 1 llimona
- 1 cullerada soperera de mel
- 4 cullerades soperes de salsa de soja
- 1 cullerada soperera de gingebre fresc ratllat
- Oli d'oliva verge

### Elaboració:

- Si les broquetes són de fusta, es posen en remull en aigua calenta perquè no es cremin.
- Es netegen els tomàquets i s'eixuguen.
- Es netegen i es pelen les gambes. oEs ratlla la pell d'una llimona i se n'espren el suc.
- En un bol es posen les gambes, els daus de rap, la mel, la salsa de soja, el gingebre i el suc i la ratlladura de llimona.
- Es deixa macerar a la nevera uns 30 minuts, remenant de tant en tant.
- S'enfilen els ingredients, juntament amb els tomàquets, en 8 broquetes.
- En una paella amb un rajolí d'oli es couen les broquetes, tombant-les quan siguin rosses, i ja es poden servir. Bon profit!

## Comprar i consumir productes locals té beneficis socials, mediambientals, econòmics i per a la salut!

- Genera **llocs de treball** al territori.
- Eскурça la **traçabilitat** dels productes.
- Recupera i manté el conreu de **varietats locals**.
- Redueix la despesa en **combustible** pel transport de productes i en minva la **importació**.
- Minimitza els **embalatges**.
- Provoca un **estalvi energètic**.
- Beneficia els **petits productors**.
- Promou l'**economia circular**.
- Afavoreix el consum de productes de **temporada**, collits en el punt de maduració.

La Diputació de Barcelona, amb els programes Xarxa Productes de la Terra, Parc a taula i BCN Smart Rural, dona suport a les petites empreses agroalimentàries de proximitat i a la cultura gastronòmica local.



Diputació  
Barcelona

