



NÚM. 1 ESTIU 2020



D'ARA, D'AQUÍ

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PECT NUTRISALT

Projecte d'Especialització i Competitivitat Territorial (PECT) de Reus i el Camp de Tarragona per a una alimentació innovadora, segura, saludable i sostenible.

www.nutrisalt.reus.cat
#Nutrisalt

NUTRISALT

L'Ajuntament de Reus impulsa el **PECT Nutrisalt**, un projecte d'innovació en el sector agroalimentari en què participen Eurecat, la Universitat Rovira i Virgili (URV), la Fundació URV i l'Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentària (IRTA).

Cofinançat amb fons europeus FEDER i amb l'aportació de la Diputació de Tarragona, NUTRISALT aplega cinc projectes d'investigació, un dels quals, a càrrec del Grup de Biogenòmica del Departament de Bioquímica i Biotecnologia de la URV, se centra en l'estudi dels polifenols. L'objectiu d'aquest estudi és generar arguments científics sobre el consum de fruites i verdures de proximitat. En el marc d'aquest projecte, que aviat farà públics els resultats definitius, iniciem una sèrie de publicacions amb receptes fetes amb fruites i verdures de proximitat. Són receptes senzilles i fàcils que en aquest primer número us acosten l'estiu a taula.

CUINA D'ESTIU

Amb la calor el cos agraeix els menjars lleugers i refrescants. La varietat de fruites i hortalisses de temporada és especialment àmplia en aquesta època i, per tant, n'hi ha per triar i remenar. Si a això hi afegim les diferents possibilitats de preparació dels aliments —crus i amanits, escalivats, a la planxa, etc.— tenim un ventall amplíssim per gaudir de l'estiu gastronòmic.

Amanida de bajoques

Una altra manera de menjar bajoques, per combinar amb la patata i bajoca de sempre. Això sí, amb bajoca rodona, de la més fina o de mida més grandeta.

Bulliu les bajoques amb aigua i sal entre 10 i 15 minuts, segons el tipus, escorreu-les, passeu-hi un raig d'aigua freda per sobre per tallar la cocció i que quedin d'un color ben viu, i deixeu-les refredar. Prepareu l'oli d'alfàbrega triturant amb el túrmix una bona branca d'alfàbrega fresca amb un raig d'oli, el suc de mitja llimona i sal. Peleu les tomaques amb un ganivet fi i talleu-les a llesques.

En una safata, poseu les bajoques al mig i tot al voltant hi aneu col·locant les llesques de tomaca. Hi afegiu el pernil esmicolat i ho amaniu generosament amb l'oli d'alfàbrega. També hi podeu ratlar a sobre un parell d'ous durs. Amb una llesca de pa per sucar l'oli és un bon plat únic per als dies de calor.

Podeu substituir l'alfàbrega per julivert fresc, menta o cebollí. La bajoca i l'oli d'alfàbrega els podeu tenir fets i només us caldrà preparar la tomaca al moment de servir.



“ Res no m'agrada tant com enramar-me d'oli cru el pimentó torrat, tallat en tirs. Cante, llavors, distret, raone amb l'oli cru, amb els productes de la terra. ”

Vicent Andrés Estellés

Ingredients

- ½ kg bajoques rodones
- 50 g de pernil salat
- 4 tomaques d'amanir
- 1 branca d'alfàbrega
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Sal
- 1/2 llimona

Bajoca

La bajoca, coneguda també com a mongeta tendra o mongeta verda, és la tavella de la bajoquera que es consumeix abans que el gra que conté (el fesol) es faci gran. En realitat, doncs, és una lleguminosa, tot i que quan la consumim en aquest estadi la considerem com a hortalissa.

D'origen americà, avui en podem trobar de moltes formes, colors i mides. Les més habituals són la perona, la fina i la rodona.

La bajoca conté molt poques calories. Un 90% del seu pes és aigua i conté també una bona quantitat de fibra. El contingut en proteïna és baix, menys del 2%. Conté diferents vitamines (provitamina A, vitamines B2, B6 i B9 i vitamina C) i minerals com potassi, calci i magnesi.





Ingredients

- 4 albergínies mitjanes
- ½ kg de carn picada de corder
- ½ ceba
- Herbes aromàtiques (orenga, sajolida, farigola)
- 2 ous
- 2 iogurts de cabra
- 1 tomaca madura
- ½ kg de patates
- 1 raget de porto o conyac
- Nou moscada

Albergínia fregida

L'albergínia fregida és un bon recurs per acompanyar qualsevol plat. Aquí teniu dues maneres de fregir-la per tenir-la sempre a mà, fins i tot congelar-la.

Renteu les albergínies i peleu-les una mica dels cantons. Talleu-les de dalt a baix a llesques primes, saleu-les i deixeu-les suar una hora. Passeu-les per l'aigua de l'aixeta i escorreu-les. Poseu oli abundant a la paella i hi aneu tirant les llesques d'albergínia: veureu que primer es beuen tot l'oli, però després, a mida que es van coent, el deixen anar. Les gireu, i quan siguin daurades per les dues bandes les traieu i les reserveu.

Una altra manera de fregir-les és tallades a daus: un cop tallades seguiu el procediment anterior. I si les voleu menys olioses, en lloc de fregir-les les podeu ofegar a la cassola amb menys oli: trigareu una mica més i no us quedaran tan cruixents, però per a moltes preparacions, com la truita o la mussaca, us aniran molt bé.

En qualsevol de les variants les podeu guardar a la nevera uns quants dies i també congelar-les: ja veureu què fàcil i ràpid que és, llavors, fer una truita. L'únic que us pot passar és que al descongelar-les facin suc: si les poseu uns minuts a la paella amb el foc fort les tornareu a tenir perfectes.

Mussaca

És un plat de festa d'estiu, originari dels Balcans i de l'Orient Mitjà que ha popularitzat la cuina grega. Us en proposem la versió clàssica, amb carn de corder, salsa de iogurt en lloc de beixamel i un llit de patata.

Talleu l'albergínia a daus, com per fer truita, saleu-la, deixeu-la una hora que suï i quan estigui remulleu-la amb aigua de l'aixeta i escorreu-la bé. L'ofegueu llavors a la cassola amb oli. Mentre, en una altra cassola, feu un sofregit de ceba i tomaca, i quan estigui hi afegiu la carn picada i ho enrossiu tot. Quan estigui ben daurat hi tireu un raig de porto o de conyac i remeneu fins que s'evapori l'alcohol. Hi afegiu llavors l'albergínia ofegada i les herbes i ho deixeu coure tot junt una estoneta.

A part, fregiu les patates, com per fer truita, i quan estiguin les escorreu i les poseu a la base d'una safata d'anar al forn. Prepareu també la salsa: bateu els ous en un bol, hi afegiu els iogurts, una mica de sal, un pessic de sucre i nou moscada i ho barregeu tot. Aboqueu la barreja de carn i albergínia sobre les patates, i ho cobriu amb la salsa. Ho poseu tot al forn, a 160°, aproximadament 30 minuts, i ja ho podeu servir.

Podeu tenir l'albergínia o la barreja d'albergínia i carn feta del dia abans o fins i tot al congelador. Una mica reposada, del migdia al vespre o l'endemà, la mussaca acostuma a ser encara més bona.

Albergínia

L'albergínia (aubergínia, obergínia, etc.) és originària del sud de l'Índia, i sembla que va arribar a Europa a través d'Andalusia a l'època medieval de la mà dels àrabs. Des d'aquí es va estendre a tota la Mediterrània.

L'albergínia conté un 92% d'aigua i presenta un contingut baix de proteïnes i hidrats de carboni i gens de greix. N'hi ha de diferents tipus: la llarga negra, la ratllada de Gandia, la blanca, la morada, etc. S'han d'escollir ben tendres, fermes i amb la pell llisa i brillant, sense taques, arrugues o zones toves. Per treure'n el gust amarg, abans de cuinar-les s'aconsella tallar-les i deixar-les amb sal una hora. Després s'esbandeixen amb aigua i ja estan a punt per coure.

A l'època medieval l'albergínia no tenia gaire bona fama: es deia que podia provocar bogeria i per això s'anomenava "Solanum insanum". De seguida van quedar clares les seves propietats beneficioses i va ser rebatejada com a "Solanum melongena".



Carpaccio de carabassó

Per a aquest carpaccio heu d'escollir carabassons ben tendres i de mida no gaire gran. Fet i menjat, és una delícia.

Renteu bé els carabassons i talleu-los a llesques ben fines (si teniu una mandolina o un tallador, millor, si no, amb un ganivet ben fi). Poseu-les en un bol, amaniu-les amb un bon raig d'oli, un raig de suc de llimona, unes fulles d'alfàbrega fresca trinxades i el formatge ratllat. Més fàcil, impossible.

Tzatziki

És una de les receptes gregues més conegudes i populars, a base de cogombre i iogurt, ideal com a entrant o per a un àpat de tastets.

Peleu els cogombres, ratlleu-los i reserveu-los en un colador perquè deixin anar l'aigua. Després escorreu-los bé, poseu-los en un bol, barregeu-los amb el iogurt, la sal, l'all picat, la menta esmicolada i un raig d'oli d'oliva. Llest.

Ingredients

- 2 cogombres mitjans
- 2 iogurts grecs
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1/2 llimona
- 1 gra d'all
- 1 braqueta de menta



Carabassó

El carabassó, cosí germà de la carabassa i del cogombre, és un altre dels aliments que van arribar d'Amèrica, i des de finals del s. XVI s'ha fet un lloc propi a la nostra cuina. N'hi ha diferents varietats, d'acord amb el color de la pell.

Es pot consumir de moltes maneres, sovint segons la mida del carabassó: els més petits i tendres es poden menjar crus, en carpaccio, o cuits al dente, preferiblement al vapor, i els més grans són especialment indicats per fer purés. També es poden consumir les flors masculines de la carabassera, els badocs, arrebossades i fregides.

El 95% de la seva composició és aigua.

Conté també quantitats interessants de vitamina C, flavonoides, àcid fòlic i minerals com el potassi, el ferro i el zenc.

Ingredients

- 2 carabassons de mida mitjana
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra (OVE)
- 1 raig de llimona
- Unes fulles d'alfàbrega fresca
- 100 g de formatge ratllat (parmesà, manxec, cheddar)

Amanida d'enciam i menta

És una amanida elevada a la mínima expressió però tan gustosa i refrescant que us ajudarà a il·luminar qualsevol plat d'estiu. La podeu completar amb unes tomaquetes tipus cirerol o amb algun ingredient de més gruix, com us daus de pollastre o unes cullerades de lleties, i convertir-la en plat principal.

Renteu i escorreu les fulles d'enciam i poseu-les al pot del túrmix amb l'oli, una mica de sal i el suc de mitja llimona. És bo que ho feu una estona abans perquè la llimona perdi l'acidesa. Renteu i escorreu l'enciam i just abans de servir l'amaniu generosament amb l'oli de menta (de vegades, en contacte amb l'aire, la menta s'oxida i es fa una mica negra, per això és millor fer la barreja a l'últim moment).

Ingredients

- 1 enciam
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1/2 llimona
- 1 braqueta de menta



Ingredients

- 1 carabassó
- 2 pastanagues
- 1 porro
- ½ ceba
- ½ poma golden
- 400 g de cigrons cuits
- 4 iogurts normals
- 2 culleradetes de cafè (cull c) de curri
- 1/2 cull. c. de garam masala
- 1 cull. c. de cúrcuma
- 1 cull. c. de comí
- 1 cull. c. de coriandre en gra mòlt
- ½ cull. c. de farina de blat de moro
- Arròs per acompanyar
- 1 tros de gíngebre fresc de 2 cm
- ½ canonet de canyella
- 1 clau d'olor

Cogombre

El cogombre és originari del sud de l'Índia, des d'on va arribar a casa nostra passant per Grècia i Itàlia. A la cuina mediterrània és molt apreciat per les seves qualitats refrescants. Conté una quantitat destacada de vitamina C. El 95% de la seva composició és aigua. Conté percentatges molt baixos de proteïnes, greixos i hidrats de carboni, i pel que fa a minerals, conté sodi, potassi, fòsfor, calci, ferro, i vitamines del grup B. Conté també fibra i mucíl·lags.

A casa nostra es consumeix sobretot cru, en amanida o amb sopes fresques com la sopa de cogombre o el gaspatxo, i també barrejat amb iogurt. Les varietats més petites, els cogombrets, es fan servir també per confitar.

Tabulé

Aquest plat d'origen libanès admet múltiples variants. Aquí us en proposem una de les possibles.

Comenceu coent la sèmola de cuscús segons les instruccions de la capsula. Un cop cuit, l'amaniu amb oli i el deixeu refredar. Talleu la tomaca, el pebrot i la ceba a daus petits, i trinxeu el julivert i la menta. Ho barregeu tot amb la sèmola de cuscús i ho acabeu d'amanir amb sal i oli. Hi poseu un grapat d'olives negres. Ho deixeu a la nevera, ben fresquet, fins al moment de servir.

En lloc d'olives senceres, també podeu fer servir una culleradeta de pasta d'oliva negra (barregeu-la amb l'oli al moment d'amanir). La tomaca, la podeu posar també ratllada. Una variant molt senzilla d'aquest plat, especialment llaminera per als nens i nenes, és amanir la sèmola de cuscús amb tomaca ratllada, oli de menta i una culleradeta de pasta d'olives negres.

Curri de cigrons i verduretes

És un plat inspirat en el famós dhal del sud de l'Índia, tot i que fet amb cigrons en lloc de les lleties vermells tradicionals. Podeu adaptar les espècies al vostre gust, però amb generositat, són la gràcia del plat.

Talleu les verduretes en juliana o en daus petits i sofregiu-les amb un bon raig d'oli, afegiu-hi el garam massala i una mica de sal. Mentrestant, a part, feu un sofregit lent amb la ceba i la poma ratllades fins que agafi color, no cal que sigui molt fort però sí que estigui ben cuit. Quan tingueu el sofregit a punt, hi afegiu el curri, la cúrcuma, el comí, el coriandre i els iogurts i remeneu bé. Afegiu-hi també una cullerada de farina de blat de moro dissolta amb una cullerada d'aigua perquè el iogurt no es talli, sal i un polsim de sucre, i remeneu-ho bé. Deixeu-ho 10 minuts, afegiu-hi els cigrons i les verduretes i ho deixeu 5 minuts més. Porteu-ho a taula amb julivert trinxat per sobre.

Ho podeu acompanyar amb arròs. Us proposem un arròs basmati, típic també de l'Índia, perfumat amb espècies. Per fer-lo, heu de preparar l'arròs tal com s'indica al paquet, i posar-lo a bullir amb una branca de canyella, un tros de gíngebre fresc i un clau d'olor. Un cop cuit, remulleu l'arròs amb aigua freda i el deixeu escórrer bé (és millor que el feu amb temps perquè no us quedi aigualit).



Ingredients

- 200 de cuscús
- ½ ceba
- 4 tomaques madures
- 1 pebrot verd italià
- Olives negres
- Una branca de julivert
- Una branca de menta
- Oli d'oliva verge extra, sal





Samfaina

Pebrot, carabassó, albergínia, tomaca, ceba... Són hortalisses típiques d'estiu que trobem a tota la Mediterrània i que, juntes, protagonitzen preparacions com la samfaina, el tombet mallorquí o la ratatolha provençal. Us en proposem una de les múltiples versions i algunes propostes per treure'n tot el suc. Aprofiteu per fer-ne una bona cassolada.

Talleu les verdures a daus petits. Comenceu per l'albergínia i deixeu-la reposar amb sal perquè deixi anar el suc 1 hora. Després la renteu amb aigua i l'escorreu. Poseu oli a la cassola o a la paella i hi aneu afegint les verdures: primer la ceba, l'albergínia i el pebrot (millor si al pebrot li traieu una mica la pell), i quan siguin una mica tous el carabassó. Finalment, afegiu-hi la tomaca ratllada o tallada daus petits, ben neta de pells i llavors, i ho deixeu coure tot junt a foc mitjà fins que sigui ben lluent. Poseu oli amb generositat, però no us excediu: l'albergínia té tendència a xuclar-lo tot al primer moment però quan ja està cuita el deixa anar altre cop. Sabreu que està al punt just quan vegeu que torna a sortir l'oli i que el resultat és brillant.

La samfaina es pot menjar freda o calenta. Feta d'un dia per l'altre és encara més bona, i la podeu conservar uns quants dies a la nevera i fins i tot congelar-la. Treta del congelador, és millor passar-la per la paella perquè s'evapori l'aigua que deixa anar: en pocs minuts la tindreu a punt, altre cop lluent.

La samfaina té múltiples aplicacions: com a acompanyament de plats de carn i de peix, amb arròs o patata i com a farcit d'empanades, coques i crestes.



Pebrot

Pebrot, pebrina, prebina, pebre... Hi ha molts noms i moltes variants d'aquesta hortalissa d'estiu segons la mida, el color, si pica o si es consumeix fresca o assecada. El pebrot vermell i el pebrot verd són els més utilitzats a casa nostra, juntament amb el bitxo, la nyora i el pebrot de romesco per condimentar.

El pebrot vermell que es consumeix aquí és sempre dolç. Té la carn gruixuda i dura i s'utilitza molt per escalivar i per a preparacions com la samfaina. Se'n fa també el pebre roig, ja sigui dolç o picant. Aquest pebrot es pot consumir en fases de maduració menys completes, i llavors és de color taronja, groc o verd. Hi ha una variant de pebrot vermell llarg que es coneix com pebrot de Reus.

El que normalment coneixem com a pebrot verd és més allargat, de carn fina i color verd clar. També se'n diu pebrot italià, s'utilitza molt per als sofregits i per fregir.

El 94% del pebrot és aigua i un 1,6% fibra. Conté un 6,4% d'hidrats de carboni i la quantitat de proteïnes i greixos és pràcticament nul·la. El pebrot fresc té un alt contingut en calci i vitamina A, i el pebrot vermell destaca també pel seu contingut en vitamina A. El pebrot verd, per la seva banda, conté el doble de vitamina C que les taronges, i el pebrot vermell, el triple. També conté potassi i fòsfor. Els alcaloides són responsables del gust picant.

Els pebrots es poden menjar crus, en coca, arrebossats, farcits, a la brasa, escalivats, saltejats i de tantes maneres com es vulgui. Els pebrots secs es poden fer servir per aromatitzar olis d'amanir.

Ingredients

- 1 albergínia
- 1 carabassó
- 1 ceba
- 1 pebrot vermell
- 3 tomaques madures
- Oli d'oliva verge extra, sal



Empanada gallega

Podeu aprofitar la samfaina que us hagi quedat de reserva per fer aquesta recepta, ideal com a sopar o dinar.

Comencem per fer la massa (si no en teniu ganes, podeu fer servir massa ja preparada). Barregeu tots els ingredients dins del bol i aneu pastant fins que es formi una bola, es farà de seguida. Deixeu-la dins del bol tapada amb un drap 15 minuts. Ho podeu fer també amb robot de cuina com si féssiu massa per a pizza.

Mentrestant, prepareu el farcit barrejant la samfaina amb la tonyina. Si voleu, ho podeu triturar. Per posar-lo dins de la massa, el farcit ha d'estar fred o a temperatura ambient, mai calent.

Passat el temps de repòs, partiu la massa en dues parts, una lleugerament per gran que l'altra. Comenceu per la part més gran. Estireu-la sobre el taulell amb el corró fins que siguin ben fina i faci la forma que vulgueu, rodona o rectangular. Amb un tallapastes o un ganivet fi podeu acabar de fer la forma. Poseu-la sobre un paper de forn i col·loqueu el paper a la safata d'enfornar. A sobre hi aneu repartint el farcit. Feu el mateix amb l'altra massa, i quan sigui ben fina la poseu al damunt de l'altra cobrint el farcit. Reserveu els retallons de massa que us hagin sobrat.

Quan tingueu l'empanada coberta, cargoleu lleugerament les vores per segellar-les i feu un foradet al mig perquè un cop al forn surti el vapor. Punxeu la massa amb una forquilla perquè no pugui. I, finalment, amb els retallons de pasta que ens han sobrat feu tires fines i formes amb un tallapastes per decorar la superfície de l'empanada. Quan estigui tot, ho pinteu amb rovell d'ou. Amb el forn a 180° graus, deixeu coure l'empanada 50 minuts.



Ingredients

Per a la massa:

- 500 g de farina
- 150 oli d'oliva verge extra
- 150 de llet
- 1 ou
- 1 pessic de sal

Per al farcit:

- 400 g de samfaina
- 100 g de tonyina en conserva (pes escorregut)

Hamburgueses amb samfaina

Una variant de la clàssica hamburguesa que a més de tenir un gust diferent fa el resultat més melós. Podeu substituir la samfaina per carabassó i ceba, per albergínia, pastanaga o qualsevol altra de verdura cuita que us vingui de gust.

Barregeu la carn trinxada amb la samfaina, l'ou, el pa ratllat i un pessic de sal. Ho deixeu 30 minuts a la nevera i un cop passat el temps feu les formes. Poseu oli a la paella i fregiu les hamburgueses fins que estiguin daurades per les dues cares.

Podeu fer les hamburgueses i congelar-les crues: això sí, sempre just acabades de fer.



Ingredients

- 400 g de carn trinxada
- 150 g. de samfaina cuita
- 1 ou
- 2 cullerades de pa ratllat
- Sal



Ingredients

Per a l'escalivada:

- 1 ceba mitjana
- 2 albergínies
- 2 pebrots vermells

Per a l'amanida:

- 4 patates mitjanes
- 1 llauna de tonyina
- Oli d'oliva verge extra
- 1 branca de menta



Amanida d'escalivada

És un altre dels plats típics de l'estiu. Si teniu possibilitats de fer-la a foc de brasa, fantàstic; si no, la podeu fer a la planxa o al forn. Un cop feta, la podeu guardar a la nevera uns quants dies i la podeu congelar. Com a acompanyament de qualsevol plat de carn o de peix o menjada sola, ben amanida amb oli i sal i amb una bona llesca de pa, és un plat molt refrescant. Aquí us en proposem una variant amb patata.

Bulliu les patates amb pell durant 45 minuts (si les punxeu amb un ganivet i no les noteu dures voldrà dir que ja estan cuites). Deixeu-les refredar, peleu-les, talleu-les a rodanxes i aneu-les col·locant en una safata. A sobre hi poseu l'escalivada, i sobre l'escalivada, la tonyina esmicolada. Ho amaniu tot amb oli de menta o amb un bon raig d'oli cru i julivert trinxat, i ja podeu servir.

Podeu substituir la tonyina en conserva per tonyina fresca passada per la paella, per bacallà esqueixat i fins i tot per restes de pollastre rostit o llangonissa que us hagin quedat d'un altre àpat.



Tomaca

Tomaca, tomàquet, tomata... A casa nostra, les tomaques van arribar a finals del s. XVI de la mà dels espanyols que les van portar d'Amèrica. A la resta de la Mediterrània es van introduir d'una manera més lenta, però s'hi van fer un lloc destacat, de manera que a partir del s. XVIII la tomaca va passar a ser un ingredient fonamental en la dieta i la tradició gastronòmica mediterrània.

Se'n troben múltiples variants tradicionals: Montserrat, rosa, de cor o ventre de bou, de pera, de penjar, del benach, de ramellet, etc. També hi ha variants híbrides.

Un 93% de la tomaca és aigua, un 4% hidrats de carboni, un 2,6% sucres simples i un 1% fibra. Pràcticament no conté greixos però sí minerals com el potassi o el magnesi, vitamines com la vitamina C i àcids orgànics. La tomaca és un element essencial en moltes cuines del món. Es pot consumir en amanida, sopes calentes o fredes, suc de fruites i hortalisses o cuita, fregida, al forn o farcida. És essencial per al sofregit i per a diverses salses de tomaca, sense oblidar el pa amb tomaca. Hi ha també diferents tècniques per fer-ne conserva: senceres, ratllades, fregides o assecades i guardades després en oli d'oliva. També se'n pot fer melmelada.



Les primeres tomaques que van arribar d'Amèrica a bord dels vaixells no eren vermelles, sinó grogues: les collien verdes perquè no es fessin malbé durant el llarg viatge i sovint maduraven a les fosques, per això tenien color groc. A més, procedien de la regió mexicana d'El Dorado. Sembla que d'aquí ve la paraula italiana per referir-se a la tomaca, "pomodoro", que podríem traduir per "poma d'or".



Amanida grega

Un altre plat que no pot faltar a l'estiu: una amanida refrescant per a sopars i dinars a la fresca.

Renteu les tomaques i talleu-les a rondanxes o a llesques. Poseu-les en una safata i a sobre aneu-hi col·locant els talls de cogombre tallats ben fins, les olives negres, i al final, el formatge feta. La manera tradicional de fer-ho a Grècia és amb un únic tall de feta que després es talla al plat, però podeu posar-hi també la feta tallada a daus, com la trobem de manera habitual a les botigues. Amaniu amb un bon raig d'oli i orenga.

Ingredients

- 4 tomaques grosses, madures i fortes
- 1 cogombre
- 1 grapat d'olives negres
- 200 g de formatge feta
- Oli d'oliva verge extra, sal i orenga.



Sopa de tomaca enrabiada

Una sopa tipus gaspatxo per animar els àpats d'estiu: més o menys enrabiada segons el gust o el dia!

Renteu les tomaques, talleu-les a trossos i traieu-ne les llavors i les parts dures. Poseu-les en un bol juntament amb un gra d'all i trinxeu-les amb el túrmix. Coleu el suc per treure les pells i amaniu-lo amb sal, oli, un bon raig de llimona i unes gotes de tabasco. Deixeu-ho a la nevera perquè es refredi.

Ingredients

- 1 kg de tomaques madures i sucoses
- 1 gra d'all
- 1/2 llimona
- Tabasco
- Sal, oli d'oliva verge extra



Pruna

Les prunes fresques són una fruita ideal per consumir entre hores o per a un berenar a l'estiu. El component principal de la pruna, com el de totes les fruites d'estiu, és l'aigua, que hi és present en un 85%.

Els hidrats de carboni li confereixen la dolçor característica. Passada l'època d'estiu, les prunes es poden menjar també com a fruita seca. En aquest cas han perdut les vitamines hidrosolubles (vitamina C), però concentren més minerals, com el calci.

Hi ha fins a dues-centes varietats de prunes, que d'una manera molt genèrica es diferencien segons el color: les grogues són lleugerament àcides i molt sucoses, les vermelles són sucoses i d'un sabor més dolç, les negres tenen la pell blavosa o negra i són més adequades per consumir cuites, i les de pell verda, les clàudies, acostumen a ser les més dolces.

La pruna conté vitamines A i C, potassi, calci i magnesi.

La tradició de cuinar la carn amb prunes sembla que no respon només a una qüestió de gust. La fruita seca té també propietats bactericides i conservants, i per tant ajuda que les preparacions es conservin millor, sobretot si la carn és de porc o pollastre.

Síndria

La síndria, síndia, meló d'aigua, meló d'Àlger o meló de moro, és una fruita típica de l'estiu que pel seu gust dolç i la seva acció refrescant ve de gust a tota hora.

Té un altíssim contingut d'aigua i percentatges molt baixos de greixos i hidrats de carboni, i pel que fa a vitamines i minerals, és molt rica en vitamines A, C i del grup B, i en manganès i potassi.



Amanida de préssec

Una altra amanida d'estiu superrefrescant amb fruita seca i fresca i el contrapunt de les llavors.

Renteu l'enciam i les tomaques, i un cop ben escorregut ho poseu en un bol. Hi afegiu els préssecs pelats i tallats a daus, les tomaquetes tallades pel mig, la fruita seca i les llavors. Ho amaniu amb sal, oli i vinagre de Mòdena.

Ingredients

- 1 enciam de fulla de roure o una barreja d'enciams i brots tendres (rúcula, canonges, etc.)
- 2 préssecs de vinya
- 1 grapat de tomaques cirerol
- Fruits secs i llavors: panses, prunes, pinyons, llavors de carabassa, llavors de girasol, etc.
- Sal, oli d'oliva verge extra i vinagre de Mòdena

Enfilades de fruita

No és una recepta sinó una manera de servir la fruita que convida a menjar-ne. Només es tracta de tallar la fruita a daus i anar-la enfilant en palets de bambú o broquetes metàl·liques. Amb meló i síndria, junts o barrejats, el resultat és especialment vistós.

Polo de síndria

Més fàcil, impossible: passeu trossos d'una síndria ben dolça i ben madura per la liquidadora o el túrmix i aboqueu el suc en petits recipients. Poseu-los al congelador i passades unes hores ja us els podeu menjar.



Préssec

El préssec és el fruit del presseguer. De pell vellutada, és un fruit amb pinyol, com les cireres, l'albercoc o les prunes. Justament, les dues grans varietats (durs i tous) es diferencien segons si la carn es desprèn del pinyol fàcilment o no. Els préssecs de carn blanca són generalment més dolços, mentre que els de carn groga tenen un fons més àcid.

Els préssecs de vinya tenen la carn groga i ferma, i a més de consumir-los frescos s'utilitzen per fer-ne conserva. A finals d'agost trobem els préssecs de Calanda, molt apreciats.

Els préssecs d'aigua poden tenir la carn groga o blanca, i són tous i sucosos. Les nectarines són una variant de préssec que té la pell lisa i que sovint creix del mateix presseguer com un brot diferent que se sol empeltar. Igual que els presseguers, la nectarina pot tenir la carn blanca o groga, adherida a la pell o no.



Meló

El meló pertany a la mateixa família que el cogombre o el carabassó, de manera que no és una fruita sinó una hortalissa, tot i que en general el considerem com a fruita.

Es consumeix des de fa molts segles, i que ja era present a les taules egípcies de l'època dels grans faraons i a les taules gregues i romanes. A partir del descobriment d'Amèrica va fer-se també un lloc a l'altra banda de l'Atlàntic.

Com la majoria de fruites d'estiu, té un alt contingut d'aigua i, per tant, és ideal per hidratar el cos i refrescar-se. És també ric en potassi, magnesi i calci, així com vitamines A, C i del grup B. Conté sucre, però no en excés. És adequat per fer sopes fredes o combinar-lo en amanides.





NÚM. 2 TARDOR 2020



D'ARA, D'AQUÍ

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PECT NUTRISALT

Projecte d'Especialització i Competitivitat Territorial (PECT) de Reus i el Camp de Tarragona per a una alimentació innovadora, segura, saludable i sostenible.

www.nutrisalt.reus.cat
#Nutrisalt

NUTRISALT

L'Ajuntament de Reus impulsa el **PECT Nutrisalt**, un projecte d'innovació en el sector agroalimentari en què participen Eurecat, la Universitat Rovira i Virgili (URV), la Fundació URV i l'Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentària (IRTA).

Cofinançat amb fons europeus FEDER i amb l'aportació de la Diputació de Tarragona, NUTRISALT aplega cinc projectes d'investigació, un dels quals, a càrrec del Grup de Biogenòmica del Departament de Bioquímica i Biotecnologia de la URV, se centra en l'estudi dels polifenols. L'objectiu d'aquest estudi és generar arguments científics sobre el consum de fruites i verdures de proximitat. En el marc d'aquest projecte, continuem la sèrie de publicacions que vam començar fa uns mesos amb receptes fetes amb fruites i verdures de proximitat amb un nou recull de receptes senzilles i fàcils que ens acosten els colors i les aromes de la tardor.

CUINA DE TARDOR

Comença el temps de les sopes, dels menjars cuinats a foc lent i de retrobar gustos que ens arriben amb el canvi d'estació: des dels bolets fins a l'ampli ventall de fruites i hortalisses que aquests dies tornen a taula. Les elaboracions amb fruita seca i fruita fresca, des dels panellets a les castanyes torrades o el codonyat, marquen també una estació plena de tradicions culinàries.

Crema de carabassa

Una crema de verdures plena d'aromes de tardor que podeu acabar de moldejar al vostre gust: canviant els bolets de temporada, afegint-hi llavors en lloc de pernil fins i tot substituint una part de carabassa per moniato.

Tallen la ceba i el porro en juliana i els sofregim a la cassola amb un bon raig d'oli. Quan siguin ben rossos, hi afegim la carabassa sense pell i tallada a daus de 2 cm aproximadament, ho mig cobrim d'aigua i ho fem bullir amb la cassola tapada 15 minuts. Ho deixem refredar una mica i ho triturarem. Hi afegim la crema de llet i rectificuem de sal. A part, passem els bolets per la paella amb una mica d'oli, i al moment de servir posem uns quants bolets i uns encenalls de pernil damunt del plat. També hi podem afegir una mica de julivert picat ben fi per donar-li un toc de frescor.

Ingredients

- 1 carabassa cacauet
- 1 ceba
- 1 porro
- 125 ml crema de llet
- 50 g bolets frescos
- 50 g d'encenalls pernil
- Sal
- Oli d'oliva verge extra



“ Som a Tots Sants, i en tal diada regnen los costums aquests: tothom fa la castanyada, consumint-se a la vetllada castanyes i panellets. ”

Josep Llunas i Pujals

Magrana

La magrana és el fruit del magraner, un arbre típic del paisatge de la Mediterrània, molt resistent a la sequera i amb una gran adaptació a tota mena de terres que sovint trobem als marges de camins.

La magrana té un alt contingut d'aigua i és molt baixa en sucres. És rica en provitamina A, vitamina C i vitamines del grup B, i és rica en minerals: calci, potassi i magnesi. És una fruita típica de tardor que exigeix un cert cerimonial a l'hora d'obrir-la i trossejar-la perquè només se'n mengen els grans.

Per les seves qualitats i la seva vistositat, a més d'utilitzar-se en preparacions tradicionals com ara gelats o confitures, s'usa també en cuina creativa en preparacions com ara amanides fresques. El suc de la magrana és la granadina, molt popular als països del nord d'Àfrica i de l'Orient mitjà. També s'utilitza com a ingredient d'alguns còctels.

La magrana és un fruit amb clares connotacions religioses i culturals: a Grècia, on és molt habitual en jardins i masos, era un dels símbols de la deessa Hera, considerada en la mitologia clàssica com la deessa de tots els déus. En altres indrets, com Armènia o la Xina, representa la fertilitat.





Ingredients

- 500 g de tallarines
- 1 ceba tendra
- 1 porro
- 3 pastanagues
- 1 carabassó
- 250 g de cues de gambes
- 50 cc de salsa de soja
- Oli d'oliva verge extra

Pasta amb verduretes i gambes

Un primer plat de diari i també per a ocasions especials apte per a tots els gustos, que com sempre admet variacions i aportacions creatives. Aquí us el proposem amb tallarines fresques, però el podeu fer amb el tipus de pasta que tingueu més a mà o que us vingui de gust.

Tallem les verdures ben petites, a dauets o en juliana, i les sofregim amb un bon raig d'oli d'oliva verge extra. Quan estiguin fetes, les reservem. A la mateixa paella o cassola, amb una mica més d'oli si convé, hi saltegem les gambes, i mentrestant posem a bullir la pasta. Quan tinguem la pasta a punt, l'escorrem i l'afegim a la cassola o a la paella amb les gambes, hi afegim les verduretes saltades i la salsa de soja i ho remenem tot.

La quantitat de salsa de soja és orientativa, segons el vostre gust, i fins i tot la podeu deixar de banda, perquè amb l'oli de les verduretes i les gambes el plat ja és prou gustós. En qualsevol cas, tingueu en compte que la salsa de soja farà pujar el punt de sal.

Podeu tenir les verduretes preparades amb antelació (a la nevera i fins i tot congelades) i amb deu minuts en tindreu prou per acabar el plat.

Conill amb castanyes i bolets

Un plat de tardor per llepar-se'n els dits. Amb una bona amanida al davant i unes llesques de pa per sucarròs blanc us resoldrà un àpat complet.

Si feu servir bolets secs, poseu-los en remull una estona abans de començar el plat i aprofiteu l'aigua del remull per afegir-la a la cassola vigilant de no abocar-hi també alguna resta de sorra que puguin deixar anar. Peleu i escaldeu també les castanyes i deixeu-les senceres i sense pell (també podeu fer servir castanyes ja pelades, les podeu trobar envasades al buit en moltes botigues).

Talleu la ceba, el porro i la pastanaga ben petit o ratlleu-ho tot i feu-ne un bon sofregit; quan comenci a ser tou afegiu-hi l'all tallat també ben petit i continueu fins que us quedi tot ben concentrat i melós. Quan el tingueu a punt, reserveu-lo i a la mateixa cassola enrossiu el conill amb un bon raig d'oli fins que sigui daurat per tots els cantons. Regueu-ho amb el porto o el vi ranci amb el foc fort fins que s'evapori l'alcohol. Abaixeu el foc. Poseu el sofregit al pot de la trituradora amb el safrà i un bon raig d'aigua i tritureu-ho tot ben fi. Aboqueu la barreja a la cassola amb les herbes aromàtiques, les castanyes i els bolets, i deixeu-ho coure tapat durant 40 minuts aproximadament. Si cal, aneu-hi afegint aigua perquè no es quedi sense suc. Quan el conill estigui tou (ho veureu perquè la carn es comença a desfer de de l'os), afegiu-hi la llet i el pebre i deixeu-ho coure 10 minuts més. Rectifiqueu de sal.



Ingredients

- 1 conill tallat a trossos
- 1 ceba
- 1 porro
- 1 pastanaga
- 1 gra d'all
- 300 g castanyes pelades
- Herbes aromàtiques
- 300 g de bolets frescos o 50 g de secs
- Safrà
- 1 rajolí de porto o vi ranci
- 150 cc de llet
- Sal, pebre negre
- Oli d'oliva verge extra



Clotxa i moscatell

La clotxa és un plat tradicional de la Ribera d'Ebre que es caracteritza perquè fa servir mig pa rodó buidat com a cassoleta per contenir una barreja d'hortalisses cuites i tall, generalment arengades. Avui us en proposem una amb moscatell ben dolç d'acompanyament.

Comencem escalivant la ceba, els alls i les tomaques, preferiblement a la brasa o a la flama. Quan estan, es pelen, es netegen i s'amaneixen amb oli. Es passa l'arengada també per la brasa, i un cop feta es neteja de pells i espines i s'esmicola.

S'obre el pa per la meitat, i en cada meitat es forada la molla per deixar el pa buit: a dins s'hi col·loca la barreja de ceba, tomaca i alls i l'arengada esmicolada i s'acaba d'amanir amb oli. Es tanca amb la molla, es deixa que s'impregni bé i es va menjant combinant la clotxa amb el moscatell, que tindrem a punt al costat del plat.



Ingredients

- 1/2 panet per persona
- 2 ceba
- 4 tomaques madures
- 1 cabeça d'all
- 1 cabeça d'all
- 1 arengada (o 1/2) per persona
- Oli d'oliva verge extra
- Moscatell per acompanyar

Figues amb pernil

És un aperitiu tan senzill de fer que costa imaginar-se, si no l'heu tastat mai, que pugui ser tan bo. Aproveiteu el dia que tingueu figues a mà, si pot ser de coll de dama negres.

Renteu les figues i talleu-les a làmines fines. Prepareu una safata i poseu-hi les llesquetes de pa torrat amanides amb sal i oli. Poseu-hi les làmines de figues a sobre, i al damunt, el pernil esqueixat, i acabeu-ho d'amanir amb un bon raig d'oli.

Com sempre, podeu fer-hi variacions: hi ha qui fa servir les figues per sucar el pa, com si fossin tomaques, i hi ha qui prescindeix del pa i serveix les figues obertes per la meitat amb el pernil al mig.

Ingredients

- ½ kg de figues
- 100 g de pernil salat bo tallat a llesques fines
- Llesquetes de pa torrat
- Sal, oli d'oliva verge extra

Castanya

La castanya és el fruit del castanyer, i juntament amb els panellets i els moniatos és la gran protagonista de la celebració de Tots Sants, batejada en honor seu com la castanyada.

La castanya es pot menjar crua, bullida, torrada, convertida en farina i fins i tot confitada. Avui el seu consum està associat a les postres i, com molta fruita seca, a l'acompanyament de guisats, però antigament s'utilitzava com a fècula habitual, en el lloc que avui ocupa la patata. Es tracta d'una fruita seca de gran valor nutritiu, amb un alt component d'hidrats de carboni, rica en vitamines dels grups B i E i baixa en greixos. És també rica en potassi.





Nou

La nou, anou o noga és el fruit de la noguera. És una fruita seca amb un alt contingut d'olis poliinsaturats, especialment àcid linoleic i alfa-linoleic, i com totes les fruites seques presenta un alt contingut calòric. Conté també una bona quantitat de vitamina E i calci, i també quantitats més petites de vitamines C i B i de zinc. És rica en fibra.

Les nous es poden consumir fresques o seques. La nou verda s'utilitza sovint en pastisseria o per preparar confitures, i és un ingredient bàsic de la ratafia. Pel que fa a les nous seques, s'utilitzen en diferents preparacions tradicionals, com el pa de nous o les diferents combinacions de nous i mel. La part carnosa al voltant de la closca deixa anar un suc que tradicionalment s'ha fet servir com a tintura.



Smoothie verd

Els smoothies són batuts de fruites i verdures amb altres ingredients com ara llavors, fruita seca o cereals. Les combinacions són infinites i les maneres de preparar-los també: amb liquadora, batedora, thermomix, etc. Us en proposem un dels anomenats green smoothies, ben carregat de vitamines.

Poseu tots els ingredients a la batedora i tritureu la barreja fins que quedi ben fina. Podeu substituir els ingredients que us proposem per altres que tingueu a mà o us vinguin més de gust: llima, canonges, alvocat, llavors de chia, gingebre, menta, alfàbrega, etc.

Ingredients

- 1 tassa d'aigua
- 1 grapat d'enciam
- 1 grapat de créixens
- 1 grapat de fulles d'espínacs
- 1 grapat de julivert
- 1 branqueta d'api (la part blanca)
- ½ cogombre
- 1 poma verda
- 1 plàtan
- El suc de mitja llimona

Panellets

Aquí teniu una recepta de panellets per fer a casa. Té la dificultat de l'almívar, que és una mica més complicat que afegir-hi el sucre directament, però el resultat val la pena. En surten entre 25 i 30 unitats.

Es fa un almívar amb el sucre i l'aigua: es posa l'aigua a la cassola, s'hi afegeix el sucre, es remena fins que es desfaci i després es deixa a foc mitjà fins que el sucre s'acabi de desfer (no cal ni que bulli). Es deixa refredar una mica i s'afegeix l'almívar a l'ametlla. S'hi afegeixen després els rovells d'un en un, barrejant bé, i quan és fred s'hi afegeix la clara a punt de neu. Es deixa refredar la pasta per a l'endemà a la nevera. L'endemà es formen les boles: més petites per als panellets de pinyons i una mica més grans per als altres. Per als de pinyons, es posen els pinyons en un bol amb un rovell d'ou barrejat i s'hi arrebossen les boles. Els altres panellets s'arrebossen amb la barreja de sucre llustre i farina. Es couen tots al forn a 170° uns 7 o 8 minuts, fins que la part de dalt quedi daurada.

Ingredients

- 1/2 kg d'ametlla mòlta marcona
- 400 g sucre llustre
- 125 cl d'aigua
- 5 rovells d'ou
- 250 de pinyons
- 1 clares d'ou
- Ratlladura de ½ llimona
- Sucre llustre per arrebossar els panellets





Amanida amb formatge de cabra

Una amanida amb colors i sabors d'estiu que combina fruita fresca i fruita seca i que podeu arrodonir amb altres fruites de tardor: grans de magrana, grans de raïm i fins i tot préssec de vinya tardà.

Preparem la vinagreta i en posem la meitat en un bol. Hi afegim les fulles d'enciam i les amanim. Quan estiguin, posem l'enciam a la safata de servir, i al damunt hi anem col·locant la resta d'ingredients: les tomaques tallades pel mig, l'api a palets ben fins, les nous, les panses, la poma tallada a daus i, finalment, el formatge.

Ingredients

- 1 poma
 - Fulles verdes
 - Formatge de cabra
 - Tomaques cirerol
 - 1 branqueta d'api
 - Panses, nous
- Vinagreta de mel:**
 6 cullerades d'oli d'oliva verge, 2 cullerades vinagre de mòdena, ½ cullerada de mel i sal

Ametlla

L'ametlla és el fruit de l'ametller. Té un alt contingut energètic, i presenta també percentatges destacats de vitamines del grup B i E. També és valuosa per l'aportació de minerals essencials com el zinc, el ferro, el calci, el magnesi, el fòsfor i el potassi.

N'existeixen diferents varietats. La marcona és una de les més conegudes i apreciades, és una ametlla rodona i grossa, dolça i amb poc percentatge d'amargor. És una de les més utilitzades en la indústria torronera i de rebosteria. A la cuina mediterrània és habitual en la producció de postres tradicionals, com els torrons, els massapans, etc. També se'n fan gelats i dolços, cremes i orxates.

L'ametlla compta amb el segell de diferents indicacions geogràfiques protegides: Torró de Xixona / Torró d'Alacant i Denominació d'Origen de Qualitat Massapà. L'oli d'ametlles també s'utilitza en cosmètica, i l'essència d'ametlles amargues en perfumeria.

Als grans receptaris catalans de cuina medieval, com el Sent Soví o El llibre del coc, la llet d'ametlles és la base de moltes preparacions, tant dolces com salades. Es feia i es fa de la mateixa manera: es trinxen les ametlles, es deixen unes hores amb aigua i passat aquest temps es colen.

Amb l'arribada de la tomaca des d'Amèrica i la consolidació del sofregit, la llet d'ametlles va quedar reservada només per a elaboracions dolces, com el menjablanc, unes postres típiques de Reus fetes amb llet d'ametlla, midó, sucre i canyella. No té res a veure amb el menjablanc que se'n explica al llibre de Sent Soví, que era un guisat de carns fet amb llet d'ametlles i ben condimentat amb safrà i nou moscada.

Avellana

L'avellana és el fruit de l'avellaner. Com totes les fruites seques, té un alt valor nutricional: 16% de proteïnes i 62% d'olis insaturats. Conté nivells destacats de calci, fòsfor i potassi, i vitamines dels grups A i B.

Es pot menjar crua o torrada, fregida i fins i tot salada. L'avellana és un ingredient habitual a taula al llarg de l'any, ja sigui com aperitiu o postres, o bé integrant elaboracions diverses, tant dolces com salades: picades, cremes, etc. També se n'obté oli per a ús alimentari. Juntament amb l'ametlla és un ingredient indispensable de salses tan emblemàtiques com la sala de calçots o de romesco, i en els darrers anys se n'han ampliat els usos amb nous productes comercials que la fan encara més habitual a les cases i als restaurants, des de cremes per untar fins a orxata.

L'Avellana de Reus és una denominació d'origen protegida d'avellana de les varietats negra, puaeteta, gironella, morella i culplana, que es produeix a les comarques de l'Alt Camp, el Baix Camp, la Conca de Barberà, el Priorat, el Tarragonès i la Terra Alta. El consell regulador té la seu a Reus.

L'avellana és un producte emblemàtic del Camp de Tarragona i un element d'identitat. La colla castellera dels Xiquets de Reus, per exemple, va triar el color avellana per a la camisa que els identifica a les places.



Cóc de garrofa

Els cócs són preparacions fàcils de fer que són un bon recurs per berenar o esmorzar. Variant els ingredients o guarnint-los amb productes de temporada, poden ser una alternativa saludable a la pastisseria industrial. Us en proposem dos amb gustos de tardor.

Separau els rovells de les clares. En un bol, barregeu els rovells amb el sucre, i un cop fet hi afegiu l'oli i el iogurt, ho barregeu bé i hi afegiu l'essència de vainilla i la tarongina. A part, barregeu la farina blanca amb la farina de garrofa i el llevat i afegiu la barreja a la preparació anterior. En un altre bol, munteu les clares a punt de neu amb el batedor elèctric (hi podeu afegir un polsim de sal perquè pugin més), i quan estiguin (ho sabreu perquè queda una massa compacta que si gireu el bol no cau), ho barregeu amb la pasta que heu fet abans molt suaument fins que quedi tot ben barrejat. Aboqueu llavors la barreja al motlle i poseu-ho al forn, que ja tindreu escalfat, a 180° i ho deixeu coure 45 minuts.

Ingredients

- 4 ous
- 200 g de sucre integral
- 250 g de farina
- 50 g de farina de garrofa
- 1 sobre de llevat
- 1 iogurt
- 125 cc d'oli
- 1 culleradeta d'essència de vainilla
- 1 culleradeta de tarongina



Cóc de poma

Feu el cóc com en la recepta anterior, i un cop tingueu la pasta al motlle, talleu la poma a llesques primes i aneu posant les llesques ben encavalcades les unes amb les altres a sobre de la pasta, començant per la part exterior. Un cop fet, espoleu-ho amb una mica de sucre i unes gotes d'aigua. Poseu el motlle al forn i coeu-lo a 180° durant 45 minuts.

Ingredients

- 4 ous
- 200 g de sucre integral
- 300 g de farina de pastisseria
- 2 pomes golden
- 1 sobre de llevat
- 1 iogurt
- 125 cc d'oli
- 1 culleradeta d'essència de vainilla
- 1 culleradeta de tarongina



Garrofa

La garrofa és el fruit del garrofer, un arbre de la família de les lleguminoses emblemàtic en el paisatge del litoral mediterrani. Actualment la garrofa s'usa bàsicament com a aliment per al bestiar, però la polpa que recobreix les llavors, de gust dolcenc, ha estat un aliment present a la cuina mediterrània de manera ancestral. La farina de garrofa conté entre un 40% i un 50% de sucres naturals, un 11% de proteïnes i menys del 2% de greixos. Conté també minerals com el ferro i el magnesi, i vitamines com la provitamina A, algunes del grup B i vitamina D.

Tradicionalment s'ha fet servir com a succedani de la xocolata, i aquest és també un ús actual, ja sigui com a ingredient de cremes o com a farina per utilitzar en elaboracions de pastisseria. En aquest sentit, la garrofa no conté cafeïna ni altres estimulants com els que hi ha al cacau, i és més baixa en greixos. De les llavors se'n fabriquen additius alimentaris com ara la goma de garrofi, que s'utilitza com a espessidor.



Ingredients

- 1 carabassó
- 1 ceba
- 1 tomaca
- 3 gra d'all
- 200 g de bolets frescos
- 1 pebrot verd
- 1 albergínia
- 400 g d'arròs
- 1 litre de brou
- 500 g de pollastre tallat a daus i sense os
- Safrà, canyella, comí, cúrcuma i pebre
- Herbes aromàtiques
- Oli d'oliva verge extra
- Sal



Arròs de muntanya

Hi ha arrossos per a tots els gustos, per a totes les butxaques i per a qualsevol dia de l'any. Us en proposem un d'aprofitament que podeu adaptar al que tingueu a mà al calaix de la verdura.

Sofregim el pollastre a la cassola amb l'oli fins que sigui ros, i quan estigui el traiem i el reservem. Al mateix oli fem el sofregit: tallem la ceba ben petita i la sofregim fins que agafi una mica de color, llavors hi afegim el pebrot verd i més tard l'all tallat ben petit, i quan estigui tot tou i amb bon color hi afegim la tomaca ratllada. Ho deixem sofregir a foc baix fins que quedi ben reduït i brillant, amb textura de mermelada. Quan estigui, es tallen les verdures i es passen per la cassola un moment, després s'hi afegeix l'arròs i es deixa que tot es barregi bé amb el sofregit. S'hi afegeix el pollastre i s'hi aboca l'aigua o el brou i les herbes i espècies. Es deixa coure tot uns 20 minuts i si convé es rectifica de sal. 5 minuts abans de tancar el foc s'hi afegeix la picada.

Com sempre s'admeten variants: costella, llangonissa o conill en lloc del pollastre o només amb verduretes.

El sofregit és la base d'un bon arròs. Com que demana temps i paciència, el podeu tenir fet del dia abans o del matí per al migdia, i fins i tot fer-ne més del compte i congelar-lo o deixar-lo a punt a la nevera: per a un altre arròs o per a alguna salsa segur que us farà servei.

Raïm

El raïm és el fruit comestible de la vinya. El raïm és una fruita rica en sucres, però també és notable la seva aportació de vitamines, sobretot dels grups A, B i C, i minerals com el potassi, el fòsfor o el calci. Els components que en determinen el gust són els sucres, els àcids i els polifenols. A Catalunya, com al conjunt de la Mediterrània, el conreu de la vinya és present de d'èpoques molt antigues, i ha estat un factor determinant en els canvis del paisatge per efecte de l'acció humana. N'existeixen moltíssimes varietats, totes elles lligades al paisatge, que en el cas de l'elaboració de vins són determinats per a l'obtenció dels segells distintius de les diferents DOP. El raïm es pot consumir cru o com a ingredient principal per a la fabricació de mermelada, suc, vi, vinagre, panses o oli de llavors.

L'origen del costum actual de menjar raïm per cap d'any es remunta a l'any 1909. Sembla que aquell any la collita de raïm va ser molt abundant i uns pagesos del sud del País Valencià van decidir repartir-ne entre la gent tot dient que menjar-ne per cap d'any portaria bona sort per a l'any següent. Antigament el raïm era un símbol de fecunditat i la seva imatge s'associava a la del déu Dionís.



Mandarina

La mandarina és el fruit del mandariner, un arbre de la família dels cítrics. És originari de la Xina, i sembla que el nom està relacionat amb el color dels vestits dels governants mandarins. El seu conreu es va introduir a la Mediterrània en època recent, a principi del s.

XIX. La mandarina conté una quantitat important de vitamina C, tot i que menys que la taronja. La collita de mandarines és més primerenca que la d'altres cítrics, com la taronja. Entre les diferents varietats que se'n produeixen, la més apreciada és la clementina, que es cull de novembre a gener.



Postres de música

Unes postes tradicionals per a un dia de festa on podeu combinar fruita seca i fruita fresca segons el vostre gust i el que tingueu a mà al rebost. Un cop fet, com que la crema és delicada, cal que el guardeu a la nevera i el consumiu en un parell de dies com a màxim.

Comencem preparant la crema. Poseu a bullir la llet amb el canó de canyella i la pela de llimona, i quan estigui ho deixeu infundonar una estona fins que sigui tebi. A banda, barregeu els rovells amb el sucre i el midó, i quan estigui ben barrejat i sense grumolls, hi aboqueu la llet infundonada (passeu-la per un colador) i poseu la barreja al foc. La crema s'ha de coure amb el foc baix i sense parar de remenar amb una cullera o una pala de fusta; als primers moments podeu fer servir també el batedor de varetes per evitar que s'hi facin grumolls. Quan la barreja comenci a prendre cos, passats uns deu minuts, traieu-la de seguida del foc i deixeu-la refredar. Podeu preparar la crema amb antelació i guardar-la a la nevera.

Coeu al forn la base del pastís segons les instruccions, i punxant sempre la base amb una forquilla perquè no pugi (hi ha qui la cou posant-hi a sobre cigrons). Quan estigui, hi aboqueu la crema i a sobre hi aneu col·locant la fruita seca i fresca. A part, prepareu un almívar amb l'aigua i el sucre, i quan estigui, ho deixeu refredar una mica i hi afegiu la gelatina, ho desfeu bé i aboqueu la barreja sobre el pastís perquè quedi ben lluent. Podeu substituir l'almívar per suc de poma.



Ingredients

- 1 base de pasta de full o pasta brisa
 - ½ litre de llet
 - 3 rovells d'ou
 - 75 g de sucre
 - 50 g de midó
 - 1 canó de canyella
 - 1 pell de llimona
 - 250 g de fruits secs (avellanes, nous, panses, figues, pinyons...)
- Per a l'almívar:**
- 200 cc d'aigua
 - 25 g de sucre
 - 1 full gelatina (5 g)



Codony

El codony és el fruit del codonyer i és una fruita emblemàtica de la tardor. La pell està coberta d'un berrisoll que quan madura cau i deixa al descobert una pell de color daurat i molt olorosa.

Algunes varietats permeten menjar el fruit cru, però generalment se sol menjar cuita i ensucrada en preparacions com el codonyat. En realitat, però, és una fruita amb molt poc contingut en sucre. Presenta petites quantitats de vitamines C, del grup B i provitamina A, i pel que fa als minerals, conté potassi, calci i magnesi. Té un alt contingut de fibra.

A la Grècia clàssica el codony es considerava símbol de la fertilitat i de l'amor, i sovint s'associava a la deessa Afrodita. Aquesta consideració es va estendre a l'època clàssica romana, on s'aconsellava a les núvies que la nit de noces en fessin un mos per perfumar el seu primer petó.

Carabassa

La carabassa és el fruit les diferents espècies del gènere Cucurbita. Conté un 90% d'aigua, molt poques calories i hidrats de carboni, i molta fibra. És rica en vitamines A i C i del grup B, i en minerals: potassi, calci, magnesi, ferro, cobalt, bor i zinc. La presència de betacarotens li confereix el color taronja característic. N'existeixen diferents varietats, amb diferències notables tant de grandària com de color. Les més habituals són la carabassa de rabequet, arrodonida i amb la pell rugosa, i la de violí, més petita i en forma de cacauet. Hi ha també la carabassa confitera, que s'utilitza per fer el cabell d'àngel, una varietat més dolça i sucosa que es pot conservar molt de temps.

S'usa per fer cremes i sopes, com a acompanyament en lloc de la patata i com a base per fer dolços i pastissos.





NÚM. 3 HIVERN 2020



D'ARA, D'AQUÍ

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PECT NUTRISALT

Projecte d'Especialització i Competitivitat Territorial (PECT) de Reus i el Camp de Tarragona per a una alimentació innovadora, segura, saludable i sostenible.

www.nutrisalt.reus.cat
#Nutrisalt

NUTRISALT

L'Ajuntament de Reus impulsa el **PECT Nutrisalt**, un projecte d'innovació en el sector agroalimentari en què participen Eurecat, la Universitat Rovira i Virgili (URV), la Fundació URV i l'Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentària (IRTA).

Cofinançat amb fons europeus FEDER i amb l'aportació de la Diputació de Tarragona, NUTRISALT aplega cinc projectes d'investigació, un dels quals, a càrrec del Grup de Biogenòmica del Departament de Bioquímica i Biotecnologia de la URV, se centra en l'estudi dels polifenols. L'objectiu d'aquest estudi és generar arguments científics sobre el consum de fruites i verdures de proximitat. En el marc d'aquest projecte, continuem la sèrie de publicacions amb receptes fetes amb fruites i verdures de proximitat. Són receptes senzilles, saludables i fàcils de fer, algunes de tradicionals i lligades al calendari festiu, que en aquest tercer número us acosten l'hivern a taula.

CUINA D'HIVERN

Sopes, escudelles, llegums, cassoles de tota mena... L'hivern ens convida a buscar l'escalfor a taula amb el gust intens dels productes que aquests mesos estan en el seu punt òptim. La fruita seca i els cítrics posen el complement a una agenda gastronòmica on també és protagonista el gust de brasa i de flama.

Cuscús de pollastre

Aquesta recepta tradicional del Magrib és ideal com a plat únic i hi ha lloc per a totes les verdures que tingueu a mà.

Comencem passant el pollastre per la cassola amb oli per enrossir-lo, i quan estigui el traiem i el reservem. Tallem la ceba petita i la passem per la cassola, amb una mica més d'oli, fins que sigui rossa i tova, i hi incorporem llavors la resta de verdures tallades, i hi fem uns quants tombs fins que suïn una mica. Hi afegim el pollastre que ja teníem fet, el comí i una mica de sal, ho cobrim d'aigua i ho deixem coure tapat a foc baix durant 45 minuts. Quan estigui, apaguem el foc, hi afegim els cigrons bullits i el julivert picat.

Mentrestant coem la sèmola de cuscús tal com s'indica al paquet: es posa el cuscús en un recipient, s'hi aboca l'aigua bullint amb sal i es deixa que s'infla durant uns 5 minuts, llavors s'hi afegeix una mica d'oli i es remena.

Poseu una base de sèmola al plat i el pollastre amb les verdures per sobre, amb més o menys suc segons el gust. Ho podeu guardar a la nevera un parell de dies i fins i tot congelar-ho (sense la sèmola).



“

— Oh ma vida, mos peus són balbs i sento que se me'n va la llum, i et tinc a vora meu com la poma escollida que es torna groga i vella i encara fa perfum.

”

Josep Carner

Ingredients

- 750 g de pollastre a daus
- 1 ceba
- 2 carabassons o ½ carabassa
- 4 pastanagues
- 1 branqueta d'api
- 1 tros de xorivia pelada
- Una branca de julivert
- 500 g de cigrons bullits
- 2 cullerades de cafè de comí en pols
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- 200 g sèmola de cuscús

Carxofa

La carxofa és una de les hortalisses més apreciades de la cuina mediterrània, present ja a la taula dels antics grecs i romans. Només el 36% del total és comestible. Destaca pel seu baix contingut calòric i l'alt contingut de fibra. Conté vitamines del grup B: B3, B2, B1 i B6 i també vitamina A. És també rica en ferro, calci, fòsfor, magnesi, potassi i sodi.

De l'hivern fins a la primavera, les carxofes es poden menjar de moltes maneres, ja sigui com a ingredient principal o acompanyant d'altres plats: crues i marinades, bullides, fregides, ofegades a la cassola, arrebossades, a la brasa o al forn, en arrossos, truites...

La mitologia recull la història de Cynara, una jove molt bonica de qui es va enamorar el déu Júpiter. En ser rebutjat, Júpiter va convertir la noia en "Cynara scolymus", el nom científic de la carxofa.





Ingredients

- 2 penques de bleda
- 50 g d'arròs
- 2 patates mitjanes
- Sal, oli d'oliva verge extra

Coliflor gratinada

Una recepta tradicional i apta per a tots els gustos on la verdura torna a ser protagonista.

Renteu i tallem la coliflor a floc mitjans. Bulliu-los amb aigua i sal uns 15 minuts, escorreu-los i poseu-los en una safata d'anar al forn. A banda, fregiu els alls a la paella amb un bon raig d'oli, i quan estiguin daurats retireu-los. Al mateix oli, barregeu-hi la farina i deixeu-la enrossir uns minuts; si convé, afegiu-hi una mica més d'oli o mantega. Aboqueu-hi llavors la llet i barregeu amb un batedor de varetes perquè no es facin grumolls. Afegiu-hi la sal, la nou moscada i pebre i deixeu-ho bullir 15 minuts sense deixar de remenar.

Un cop feta, aboqueu la beixamel sobre la coliflor que ja teniu a la safata, poseu formatge ratllat per sobre i gratineu al forn fins que tingui un bonic color daurat (aproximadament 10 minuts).



Bledes amb arròs i patata

Cosines dels espinacs però de fulla més llarga, les bledes són les ventafocs de les verdures, però mereixen una oportunitat: mengeu bledes!

Poseu aigua a bullir amb sal, i quan estigui hi aboqueu l'arròs. Passats cinc minuts hi poseu la patata trossegada, i cinc minuts després les bledes; ho deixeu coure tot junt cinc minuts més i després ho coleu. Ho deixeu refredar una mica i ja podeu emplatar. Amb un bon raig d'oli cru pel damunt és suficient, però si voleu sabors més poderosos hi podeu posar unes gotes de salsa de soja o una mica d'all fregit amb oli.

El secret de les bledes és no coure-les massa, perquè si es passen de cocció es converteixen en un tel llefiscós i perden gust. Podeu tallar-ne la penca, és a dir, la part blanca pel mig, perquè no quedi dura, o separar-la de la fulla i coure-la abans.

Bleda

La bleda és originària de les costes mediterrànies, el sud d'Europa i el nord d'Àfrica. Es conrea des de l'època dels romans, i sembla que ja era present a la taula dels egipcis, els grecs i els àrabs. Es troba tot l'any, però el millor moment per menjar-ne és a l'hivern. És poc calòrica i destaca pel seu contingut en fibra. Té un alt contingut de vitamines A, C, E, K, àcid fòlic i betacarotens, i minerals com el calci, el ferro, el fòsfor, el potassi i el magnesi.

Ingredients

- 1 coliflor
- Oli d'oliva verge extra
- 40 g de farina
- Nou moscada, pebre
- 750 cl de llet

Bròquil, coliflor

El bròquil pertany a una gran família d'hortalisses, les crucíferes, dins de la qual hi ha també la col.

Diferenciem entre el bròquil pròpiament (també anomenat bròquil verd) i la coliflor (o bròquil blanc). En els darrers anys s'han popularitzat també el bròcoli i el romanesco (híbrid entre el bròquil i bròcoli). El

bròquil és molt nutritiu i molt ric en vitamines i minerals. Pel que fa a la vitamina C, en conté el doble que la taronja, però per preservar-la cal que el bròquil no bulli més de 15 minuts. També conté vitamines del grup B, com l'àcid fòlic (B9), B1 o B3. És una bona font de provitamina A. Pel que fa als minerals, destaca pel seu contingut en potassi, calci, magnesi, ferro i sofre.

És una de les millors fonts vegetals de calci.



Col i patata amb cansalada

Un plat tradicional de gustos intensos que no pot faltar a l'hivern, i que pot fer ben bé de plat únic.

Netegeu la col i talleu-la a trossos mitjans. Peleu i netegeu la patata i talleu-la també a daus. Bulliu-ho tot junt 10 minuts, i quan estigui, escorreu-ho bé. A banda, en una cassola, enrossiu un parell de grans d'all amb un raig d'oli, i quan estigui hi afegiu la cansalada tallada a daus o tires petites. Deixeu-ho coure bé perquè la cansalada deixi anar el greix. Quan estigui, hi afegiu la patata i la col i ho aneu enrossint fins que agafi una mica de color daurat. Si voleu, podeu anar trinxant la patata i la col i que tot plegat es barregi millor. Quan estigui, ja ho podeu servir.

Podeu també fer-ne la versió amb arengada: en aquest cas és millor fregir l'arengada a banda, i un cop cuita i neta de pell i espines barrejar-la amb la col i la patata.



Col

L'extensa família de la col és originària d'Europa. Els celtas en cultivaven moltes i era també força popular entre els romans. Després de molts anys de conreu, n'han anat sorgint diferents variacions segons quina part de la planta s'ha anat modificant: la tija (colrave), l'arrel (colinap), les fulles (diferents tipus de cols: arrissada, llisa, lombarda, etc.), la flor o els fruits (coliflor i bròquil) o les gemmes (col de Brusel·les).

La col presenta una baixa aportació calòrica. Té un alt contingut d'aigua, hidrats de carboni i fibra, i proteïnes en menor proporció. Pel que fa a vitamines i minerals, destaca pel contingut en potassi i magnesi. És una bona font de vitamines C i A. La col és un ingredient bàsic de molts plats, des de l'escudella als farcelslets de col. També és un dels ingredients principals de la cuina xinesa.

Ingredients

- 1 col d'hivern
- ½ kg de patates
- 4 talls de cansalada fresca
- 2 alls sencers
- Oli d'oliva verge extra

Llenties amb verduretes

Un plat de cada dia que combinat amb arròs és un plat únic gustós i equilibrat.

Sofregiu la ceba amb un bon raig d'oli sense que agafi gaire color. Quan estigui, hi afegiu les llenties, les herbes i el comí i ho deixeu coure, tapat, mitja hora. Passat aquest temps, netegeu i talleu les verduretes a daus petits i afegiu-les a la cassola. En aquest punt hi afegiu també la sal, ho deixeu coure 20 minuts més. Tanqueu llavors el foc, i ho deixeu reposar fins que sigui l'hora de servir.

Vigileu amb la mida d'aigua: a mesura que es van coent, les llenties la van absorbint i potser n'hi haureu d'afegir més, sobretot si voleu que el resultat sigui un plat sucós. No poseu la sal fins a mitja cocció, és important perquè les llenties quedin al punt. Com sempre, podeu aprofitar les verdures que tingueu a mà.

Ingredients

- 400 g de llenties seques
- ½ ceba
- 2 pastanagues
- 1 branqueta d'api
- 1 trosset de xorívia
- ½ kg de carabassó o daus de carabassa
- 1 fulla de llorer
- Herbes aromàtiques
- 1 polsim de comí



Ingredients

- 1 paquet de pasta de djoza o per crestes
- 1 carabassó
- 1 porro
- 3 pastanagues
- 1 ceba tendra
- 1 tros de 2 cm de gingebre fresc
- 200 g de pollastre o de cues de gamba

Calçots

Els calçots o ceballots són una varietat de cebes tendres, poc bulboses i més suaus que es calcen a mida que creixen. El nom de calçot prové del fet que es calcen. És un aliment molt poc calòric, ric en aigua i fibra. Conté quantitats mitjanes de vitamines i minerals: vitamina C, vitamina B9 o àcid fòlic, potassi i fòsfor.

Sobre l'origen del calçot hi ha diverses versions, la més coneguda s'atribueix al Xat de Benaiges, un pagès vallenc que a finals del s. XIX va coure uns brots de ceba al foc i va trobar que eren ben bons. Avui els calçots són coneguts arreu de Catalunya, i la calçotada és un esdeveniment gastronòmic força popular. A més de coure'l a la flama, el calçot es pot utilitzar a la cuina com la ceba o el porro, és a dir, com a base de saltats de verdures, per al sofregit, per a truites, etc.



Torrans d'avellanes i curri

Una recepta supersenzilla per a uns torrons espectaculars. Proveu-los, no us en penedireu, i sobretot no estalvieu el curri i que la xocolata tingui com a mínim un 85% de cacau

Tritureu les avellanes amb les panses i el curri. A part, trossegeu la xocolata i poseu-la en un bol al bany maria o bé al microones a temperatura molt baixa fins que es desfaci. Quan tingueu la xocolata desfeta afegiu-hi la barreja d'avellanes i panses i remeneu ben remenat. Aboqueu la barreja en un motlle de torrons o una caixeta de cartró prèviament folrada amb paper de forn i deixeu-ho refredar. Passada una estona, deixeu els torrons a la nevera tapats com a mínim un dia abans de menjar.

Djoses japoneses

Un plat d'aprofitament d'aïres orientals molt fàcil de fer i de menjar. Això sí, el gingebre fresc i la salsa de soja són imprescindibles.

Ratlleu el gingebre i enrossiu-lo a la cassola amb un bon raig d'oli vigilant que no es cremi. Afegiu-hi després el pollastre o les gambes tallades petites, i un cop estigui, reserveu-ho. Poseu més d'oli a la cassola i sofregiu les verdures tallades ben petites, ja sigui a daus o en juliana. Quan estigui, barregeu-ho tot, i si voleu que el resultat sigui més fi, passeu-ho per la picadora. Podeu tenir la barreja ja feta del dia abans, o podeu aprofitar restes de carn o de verdures d'un altre àpat.

Esteneu la pasta i poseu-hi una culleradeta de farcit al mig. Tanqueu les oblees per la meitat, donant forma a les crestes, i aneu-les col·locant a la paella, on prèviament hi haureu posat un raig d'oli. Quan les tingueu totes, poseu la paella al foc 3 minuts, a foc mitjà alt, i després hi aboqueu mig gotet d'aigua, tapeu la paella, abaixeu el foc i ho deixeu coure cinc minuts. Serviu les djoses amb una mica de salsa de soja o salsa teriyaki.

Als comerços especialitats en menjar oriental trobareu pasta de crestes japonesa. Si no, també podeu fer servir la pasta de crestes més habitual que trobareu a molts supermercats (trieu les de mida més petita).



Ingredients

- 125 g de xocolata negra
- 150 avellanes torrades
- 50 g de panses
- 2 cullerades de moca de curri en pols





Ingredients

- 5 pastanagues fresques o estovades al forn
- 4 ous
- 250 de farina
- 175 g de sucre o panela
- 1 iogurt grec
- 125 cl d'oli
- Essència de vainilla
- Aigua de tarongina
- 1 sobret de llevat

Cóc de pastanaga

Un cóc clàssic per posar una mica de color a un berenar o a un esmorzar de diumenge.

Trenqueu els ous i separeu els rovells de la clara en dos bols diferents. Reserveu la clara. Al bol dels rovells, afegiu-hi el sucre i remeneu bé. Afegiu després el iogurt i l'oli i torneu a remenar. Ratlleu les pastanagues i afegiu-les a la barreja juntament amb l'essència de vainilla i l'aigua de tarongina (podeu fer servir altres aromatitzants: pell de llimona o de taronja ratllada, canyella, anís...).

A banda, munteu les clares a punt de neu, i quan estiguin, barregeu-les amb suavitat amb la pasta que teníeu reservada, i quan esitgui tot ben barrejat ho aboqueu al motlle. Poseu el coc al forn, a 160°, durant 35-40 minuts.

Quan estigui fred, desemmotlleu el cóc i poseu-lo a la safata de servir. El podeu decorar amb sucre en pols o bé amb crema de formatge fresc. Per fer la crema de formatge munteu amb la batedora 200 g de formatge fresc amb 100 g de sucre en pols i 50 de mantega a temperatura ambient.

Taronges amb mel

Unes postres fresques i senzilles amb un intens gust d'hivern per arrodonir un àpat de festa o de diari.

Peleu les taronges amb el ganivet mirant de deixar només una capa molt fina de la pell blanca exterior. Talleu-les a rodanxes o a daus i deixeu-les a la plata de servir. Escampeu-hi a sobre una bona cullerada de mel i deixeu-ho uns minuts perquè la mel es desfaci amb el suc de les taronges. Ho podeu acabar de decorar amb un gratat d'avellanes o de nous esmicolades.



Ingredients

- 4 taronges sucoses
- 2 cullerades de mel



Llimona

Dins de la gran família dels cítrics, la llimona destaca per ser la que té més vitamina C i per la seva aportació de bioflavonides i betacarotens. S'utilitza en fresc per a diferents usos, i el suc en la indústria de preparats alimentaris diversos.

Per a la indústria farmacèutica és matèria primera per a la fabricació de nombrosos medicaments, i a casa es pot utilitzar per a nombrosos remeis casolans.

En les expedicions a ultramar, el famós capità Cook i l'armada britànica portaven sempre un bon carregament de llimones per a consum de la tripulació. Era una manera de prevenir la plaga de l'escorbut, una malaltia que es produeix quan no s'ingereix prou vitamina C i que si no es tracta pot arribar a ser causa de mort.



Hamburgueses de cocodril

Una manera senzilla i fàcil de menjar espinacs, especialment indicada per als més petits, als qui podeu convidar a tastar autèntiques hamburgueses de cocodril.

Netegeu i escaldeu els espinacs, i un cop freds, espremeu-los bé perquè deixin anar l'aigua. A part, talleu la ceba en juliana i passeu-la per la paella amb oli fins que estigui ben tova i rossa.

Quan tingueu els espinacs i la ceba a punt, piqueu la carn de pollastre (podeu demanar també a la botiga que us la piquin) i barregeu-la en un bol amb els espinacs, els ous, la ceba sofregida, el formatge, el pa ratllat i el curri. Afegiu-hi una mica de sal, barregeu-ho tot ben barrejat i deixeu-ho reposar a la nevera mitja hora. Un cop fet, formeu boles amb la barreja i aneu-les aplanant damunt d'un paper de forn. Si en teniu, podeu fer servir una anella o un motlle buit per donar-hi forma. I quan estiguin les podeu coure a la paella amb una mica d'oli o a la planxa.

Acabades de fer, també es poden congelar.



Ingredients

- 500 g d'espinacs frescos
- 2 pits de pollastre
- ½ ceba
- 1 culleradeta de curri
- 50 g de formatge ratllat
- 50 g de pa ratllat
- 2 ous



Escudella amb cigrons

Una altra recepta típica d'hivern que ens farà passar el fred. Si adapteu les quantitats podeu fer-ne un plat únic ben suculent.

Talleu la cansalada a daus i poseu-la a coure a la cassola amb un raig d'oli fins que estigui daurada. Quan estigui, reserveu-la. Renteu la col, talleu-la en juliana i poseu-la a la cassola amb l'oli de la cansalada i sal. Deixeu-la sofregir una mica, vigilant que no es cremi, fins que sigui tova. Afegiu-hi llavors la cansalada, l'api, la xorivia i la pastanaga tallats a daus ben petits, cobriu-ho amb aigua o amb brou i deixeu-ho coure mitja hora. Quan estigui, hi afegiu els fideus i ho deixeu coure 10 minuts més. Al final, hi afegiu els cigrons i ho deixeu reposar uns quants minuts abans de servir.

A l'últim moment, amb els cigrons, podeu afegir-hi tallets de botifarra negra. I per fer-ho encara més tradicional, hi podeu afegir mandonguilletes de carn de pilota a mitja cocció. Una altra variant, si teniu més temps, és posar un os de pernil a la cassola i deixar-lo bullir una bona estona abans d'afegir-hi les verdures.

Ingredients

- Mitja col d'hivern
- 1 pastanaga
- 1 branca d'api
- 1 tros de xorivia
- 200 g de fideus o d'arròs
- 2 talls de cansalada
- Aigua o brou de pollastre
- 400 g de cigrons bullits

Taronja

La taronja és una de les fruites emblemàtiques de l'hivern, omnipresent a taula i també al paisatge, ja sigui en horts i jardins o en camps més extensos, especialment a les comarques del sud de Catalunya i al País Valencià. N'hi ha diferents varietats: navel, blanques, sanguines...

Famosa per la seva aportació de vitamina C, la taronja conté també minerals valuosos, com el potassi, el magnesi i el calci. Conté també betacarotè, responsable del seu color característic. I és molt rica en fibra, que es troba sobretot a la part blanca, entre la polpa i la pell. Es pot menjar sencera o fer-ne suc.





Api

És una planta procedent del Mediterrani i un dels ingredients tradicionals de la cuina mediterrània. Serveix per a amanides i brous, sovint combinada amb pastanaga, nap o xirivía. Es considera també com a planta medicinal. Té un alt contingut d'aigua i de fibra i és poc calòric. Conté vitamina C, A, E, B1 i B2 i minerals com el sodi, el potassi, el calci, el magnesi, el ferro, el sofre, el fòsfor, el zinc, el coure i el silici.

Carxofes ofegades

S'ha d'aprofitar quan les carxofes són al punt i estan bé de preu perquè ens ofereixen mil i una possibilitats: com a acompanyament o com a protagonistes del plat.

Una manera d'aprofitar-les bé és ofegar-les a la cassola o a la paella. Així fetes, es poden conservar a la nevera durant uns dies o fins i tot al congelador. Les aplicacions són múltiples: com a farcit d'una truita, per acompanyar un plat de carn o de peix, per afegir a un arròs de conill, a un suquet de cloïsses, a un plat de pasta amb un tires de pernil salat o de calamar, i fins i tot posar una mica de color a una raclette.

Per fer-les, posem un bon raig d'oli a la cassola o a la paella, i quan l'oli estigui calent hi posei les carxofes tallades a làmines no gaire gruixudes. Hi poseu una mica de sal i les sofregiu. Quan comencin a estar rosses abaixeu el foc i tapeu la cassola o la paella i les deixeu que es vagin fent fins que siguin toves; heu d'anar vigilant que no es cremin, afegint-hi miquetes d'aigua. Al final, si convé, torneu a apujar una mica el foc i a destapar la cassola o la paella perquè s'evapori l'excés de líquid.

Amanida Waldorf

Una de les amanides més famoses del món, nascuda el 1929 a l'hotel Waldorf de Nova York. Una amanida luxosa i elegant que només té un secret: que tots els ingredients siguin de qualitat.

Netegeu l'enciam i poseu-lo en un bol. Afegiu-hi les nous esmicolades i l'api tallat a bastonets prims. Prepareu la salsa barrejant el iogurt amb la mostassa, el pebre negre i una mica d'oli i de sal. Talleu a l'últim moment la poma a trossets petits i afegiu-la a la barreja. Munteu els plats o la safata i poseu-hi a sobre la salsa.

La recepta original s'ameix amb maionesa, però nosaltres hi hem donat un toc especial. També hem afegit una mica de rúcula amb l'enciam.

Ingredients

- 1 enciam
- 1 grapat de rúcula
- 10 nous
- 1 poma àcida
- 1 iogurt grec
- 2 cullerades de cafè de mostassa
- Oli d'oliva verge extra
- Sal, pebre negre

Espinacs

D'origen persa, els espinacs van arribar a casa nostra de la mà dels àrabs, tot i que antigament només es conreaven per les seves propietats medicinals. Avui s'han fet un lloc propi a la cuina catalana.

Tenen un alt contingut d'aigua (92%) i són molt poc calòrics. Contenen molta fibra, proteïnes i també moltes vitamines i minerals: vitamina A en forma de betacarotè, vitamina C, del grup B (especialment B9, àcid fòlic, B2, i B6), vitamina K, i minerals com el calci, el ferro, el magnesi, el potassi, el sodi, el fòsfor i el iode.

Es poden menjar crus, en amanides o bé cuits (prèviament escaldats i premsats) en diferents preparacions: espinacs amb panses i pinyons, truita d'espinacs, pastissos salats o cassoles.

Cap a la dècada dels anys 60 va començar a disminuir el consum d'espinacs, sobretot entre infants i joves. Llavors va aparèixer el personatge de dibuixos animats Popeye, del creador Segar, que va popularitzar els espinacs com a font de ferro.

Des d'aleshores els espinacs van tornar a ser populars i presents a taula, tot i que la força sobrenatural que adquiria el mariner Popeye no era de resultes dels espinacs: el seu contingut en ferro és força limitat.





NÚM. 4 PRIMAVERA 2020



D'ARA, D'AQUÍ

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PECT NUTRISALT

Projecte d'Especialització i Competitivitat Territorial (PECT) de Reus i el Camp de Tarragona per a una alimentació innovadora, segura, saludable i sostenible.

www.nutrisalt.reus.cat
#Nutrisalt

NUTRISALT

L'Ajuntament de Reus impulsa el **PECT Nutrisalt**, un projecte d'innovació en el sector agroalimentari en què participen Eurecat, la Universitat Rovira i Virgili (URV), la Fundació URV i l'Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentària (IRTA).

Cofinançat amb fons europeus FEDER i amb l'aportació de la Diputació de Tarragona, NUTRISALT aplega cinc projectes d'investigació, un dels quals, a càrrec del Grup de Biogenòmica del Departament de Bioquímica i Biotecnologia de la URV, se centra en l'estudi dels polifenols. L'objectiu d'aquest estudi és generar arguments científics sobre el consum de fruites i verdures de proximitat. En el marc d'aquest projecte, continuem la sèrie de publicacions amb receptes fetes amb fruites i verdures de proximitat. Són receptes senzilles, saludables i fàcils de fer, algunes de tradicionals i lligades al calendari festiu, per celebrar que la primavera ja és present també a taula.

CUINA DE PRIMAVERA

És temps de canvis, de sol, d'aire lliure. El cos comença a demanar-nos coses fresques i deixem de banda els estofats i les sopes que ens han reconfortat durant els mesos de fred. És temps de faves i de pèsols, que es barregen amb les hortalisses d'hivern que ens acompanyaran encara uns quants dies, i del vermell de les cireres i les maduixes.

Pastís d'espínacs

Un pastís salat que es pot menjar fred o calent, i que amb una bona amanida és un plat complet.

Comencem fent la massa (si no teniu temps, podeu utilitzar una base de pasta de full o de pasta brisa feta). Barregeu en un bol la farina, l'aigua i l'oli amb un pessic de sal, just perquè tot quedi una massa compacta, i de seguida l'aplaneu amb el corró. Doneu-li forma circular i poseu-la al motlle. Tapeu-la i deixeu-la mitja hora a la nevera.

Renteu i escaldeu els espínacs, i després escorreu-los fins que perdin tota l'aigua. A la paella, amb un bon raig d'oli, sofregiu els espínacs amb les panses i els pinyons. Reserveu-ho. Bateu els ous i barregeu-los en un bol amb el iogurt, i després hi afegiu la barreja d'espínacs i el formatge ratllat, i ho rectifiqueu de sal.

Tornem a la massa. La poseu al forn, ja calent, a 180°, 10 minuts. Després, la traieu del forn i hi aboqueu a sobre la barreja d'ous i espínacs, i ho torneu a cuire durant 40-50 minuts, fins que quedi cuit i una mica enrossit per sobre.



“

Avui la primavera se m'ha fet tota meva com una criatura: dóna més que no rep. Ha pres a mà les regnes del meu cor, i l'estrep, i desnua amb pòls ferm la tristor que s'agleva.

Cerco un tast de vi nou. Caço qualsevol ham- rebost esbatanat a la fruita i al re...

Plouen fulles d'olor, i el bon temps que em diu: té! M'enduc, com un veler, sol i lluna al velam.

Maria Mercè Marçal

”

Ingredients

Per a la massa

- 60 cc d'aigua
- 30 cc d'oli d'oliva
- 200 de farina

Per al farcit

- 750 g d'espínacs frescos
- 3 ous
- 400 g de iogurt d'ovella
- 30 g de panses
- 30 g de pinyons
- 30 g de formatge ratllat
- Oli d'oliva verge extra

Cirera

La cirera és un fruit de la família de les rosàcies que es va expandir pels països de clima càlid durant l'Imperi Romà. Se'n coneixen moltes varietats que es diferencien segons el lloc d'origen, el temps de maduració o la forma de floració.

Les varietats més conegudes són les cireres dolces (*Prunus avium*); les cireres àcides (*Prunus cerasus*), també conegudes com a guindes; i les Duke, que són un híbrid d'aquestes dues darreres varietats.

La cirera, l'únic fruit amb pinyol que si es recol·lecta abans de temps no madura fora de l'arbre, és rica en hidrats de carboni, principalment sucres simples. També conté fibra, vitamines i minerals com el potasi, i destaca per ser la fruita amb més concentració de flavonoides i una de les poques que conté melatonina.





Fideus xinesos

Us proposem una recepta de plat únic amb un toc oriental on la col és protagonista.

Poseu oli a la cassola i sofregiu-hi la carn de porc tallada petita. Quan estigui la traieu i la reserveu. Talleu la col a tires petites i la resta de les verdures (si voleu també les podeu ratllar) i les poseu a la cassola amb una mica més d'oli. Hi ratlleu a sobre el gingebre i ho coeu tot a foc mitjà amb una mica de sal fins que quedin ben brillants (vigileu que no es cremi la col).

Mentrestant, bulliu els fideus xinesos segons les instruccions del paquet: normalment cal posar l'aigua a bullir amb sal, i quan estigui abocar-hi els fideus i coure'ls durant 4 minuts. Després els escorreu i hi tireu un raig d'aigua freda pel damunt. Quan les verduretes estiguin, hi afegiu els fideus escorreguts, la carn i un bon raig de salsa de soja, i ja ho podeu servir.

La salsa de soja és força salada, de manera que no poseu massa sal abans, ni a la carn ni a les verdures: sempre podeu rectificar al final.

Ingredients

- 1 col petita o ½ de gran
- 4 pastanagues
- 1 bossa de soja germinada
- 1 tros de gingebre fresc d'1,5 cm
- 300 g de carn de porc
- 1 paquet fideus xinesos
- Oli d'oliva verge extra
- Salsa de soja

Rissoto de carxofa i porro

Una recepta italiana amb productes de primavera per afegir a l'amplíssima gamma d'arrossos possibles.

Talleu la ceba i el porro ben petit i sofregiu-los amb oli fins que comencin a estovar-se. Talleu la carxofa a làmines fines i afegiu-la al sofregit. Deixeu-ho coure tot junt fins que sigui melós i agafi una mica de color. Afegiu-hi l'arròs i barregeu-ho tot ben barrejat perquè l'arròs s'impregni de sofregit. Poseu-hi uns fils de safrà esmicolats i el caldo i deixeu-ho coure entre 15 i 20 minuts, segons l'arròs. Aneu remenant perquè l'arròs deixi anar el midó i afegiu-hi caldo si cal perquè al final quedi sucós. Quan estigui, barregeu-ho amb el pomesà ratllat, i deixeu-ho reposar 5 minuts abans de servir.

Ho podeu decorar amb una mica de julivert picat i fins i tot acompanyar-ho amb tiretes de pernil salat.

Ingredients

- 1 ceba mitjana
- 1 porro
- 2 carxofes
- 1 litre de brou de pollastre o de verdures
- 50 g de pomesà ratllat
- Sal, oli d'oliva verge extra
- Uns brins de safrà



Pèsols

Els pèsols, pertanyents a la família de les lleguminoses, són originaris de l'Orient Mitjà i actualment es troben del tot integrats a la dieta mediterrània. De color verd intens i forma arrodonida, es caracteritzen pel gust suau i tendre. Es tracta d'un aliment d'alt valor nutritiu, amb gran contingut en proteïnes i fibra. Els pèsols també són una important font de vitamines (A, B1, B3, B9 i C) i de minerals (potasi, fòsfor, magnesi, calci, sodi...), i són poc calorics. Es poden consumir de moltes maneres, tant crus com cuits, com a acompanyament o com a plat principal: bullits i saltejats, en sopes, cremes, menestres, amanides o guisats.



Triangles amb verduretes i gambes

Una recepta senzilla per a un aperitiu o un entrant lleuger que us farà quedar com a reis i reines.

Talleu les verduretes en juliana o a daus molt petits i sofregiu-les amb un bon raig d'oli fins que siguin toves i hagin agafat color. Comenceu afegint-hi les més dures (porro, pastanaga, ceba) i deixeu les més toves (carabassó, xampinyons) per al final. A banda, salteu les cues de gamba a la paella, i quan estiguin esmicoleu-les i barregeu-les amb l'oli de la cocció a les verduretes.

Esteneu la pasta brick sobre el taulell i feu-ne tires verticals de 10 cm aproximadament. Poseu un miqueta de la barreja de verduretes i gambes al cantó de la part superior i aneu plegant la massa en triangles. Podeu fer també paquetets o farcelletts. Aneu deixant els triangles en una safata d'anar al forn. Quan estiguin llestos, pinteu-los amb un pinzell sucats amb oli i coeu-los al forn, a 180°, fins que estiguin daurats.

Mentrestant, barregeu el vi de porto amb el sucre i poseu-lo en una cassoleta a foc lent fins que redueixi a la meitat. Ha de quedar una salsa amb textura de caramel. Quan tingueu els farcelletts a punt, els esplateu i els hi aboqueu una mica de salsa a sobre.



Maduixa

La maduixa és una fruita de bosc que es va començar a conrear a Europa al s. XIII. Composta sobretot per aigua i hidrats de carboni, té un baix percentatge de proteïnes i una gran riquesa mineral, especialment en ferro i magnesi, i en vitamines, principalment la C, K i àcid fòlic. És també una bona font de fitonutrients i té molt poc contingut calòric i en greixos. Les maduixes es poden menjar soles, barrejades amb sucre, suc de taronja o llimona, en gelats, com a mermelada, en batuts o en pastisseria, i també en amanides o salses per acompanyar carns.

Ingredients

- 1 ceba tendra
- 2 pastanagues
- 1 carabassó petit
- 125 g de xampinyons
- 1 porro
- 200 g de gamba pelada
- 100 cc de vi de porto
- 40 g de sucre
- Sal, oli d'oliva verge extra
- 1 paquet de pasta brick o filo

Enciam amb faves i menta

Sembla poca cosa, però amb faves de temporada i pernil bo la combinació és exquisida.

Peleu les faves i deixeu-les en un recipient de base ampla. A banda, poseu l'oli al pot de la batedora i afegiu-hi les fulles de menta ben netes i eixutes, la sal i el suc de mitja llimona. Trinxeu-ho bé i aboqueu la barreja sobre les faves. Deixeu-ho reposar una estona, preferentment a la nevera i tapat.

Renteu l'enciam, talleu-lo i poseu-lo amb un bol. Barregeu-hi les faves i acabeu d'amanir amb sal. Serviu l'amanida als plats o en un safata i espouseu-hi per sobre el pernil esmicolat. També hi podeu afegir unes quantes tomaquetes cirerol. De vegades, en contacte amb l'aire, la menta s'ennegreix: és per això que a l'oli hi posem llimona i aconsellem deixar les faves tapades fins al moment de fer l'amanida i menjar.

Ingredients

- 1 enciam
- 300 de faves desgranades
- 1 manat de menta
- Oli d'oliva verge extra
- 100 g de pernil salat
- ½ llimona



Ingredients

- 1 ceba
- 300 g de pèsols desgranats
- 4 ous
- 200 c de brou o aigua
- 1 raget de vi blanc (opcional)
- 1 cullerada de cafè de farina
- Oli d'oliva verge extra



Coca amb cireres

No cal que sigui el dijous de Corpus, però sí que les cireres estiguin al punt: atreviu-vos a fer-la a casa, només us cal una mica de paciència i de temps.

Massa mare. Es prepara la nit abans barrejant tots els ingredients en un bol amb una cullera de fusta o un batedor manual. Es tapa amb paper film i es deixa reposar tota la nit a la nevera.

Coca. Barregeu la llet, la sal, la ratlladura de llimona, la vainilla, la mantega i el sucre, incorporeu-hi l'aigua de tarongina i els ous, barregeu-ho tot bé, afegiu-hi la farina i la massa mare i treballeu-ho amb les varetes arissades del batedor elèctric uns 10 minuts, fins que la pasta es faci una bola compacta. Traieu-la i poseu-la sobre una superfície enfarinada. Dividiu la massa en 2 parts (o deixeu-la sencera si voleu fer una sola coca), doneu-li forma de bola i deixeu-la reposar 15'. Poseu la massa damunt d'un paper de forn i estireu-la amb el corró fins donar-li forma ovalada d'1 cm de gruix, aneu-hi col·locant les cireres a sobre i deixeu reposar la coca tapada amb un drap en un lloc que no sigui fred fins que dobli el volum (com a mínim 1 hora).

Espolseu sucre abundant sobre la coca i ruixeu-lo amb gotetes d'aigua. Poseu la coca al forn, ja calent, a 160°, 10-15 minuts, fins que quedi una mica rossa per dalt.

Cassoleta de ceba, pèsols i ou

Una cassoleta d'abans, amb aires de quaresma, per sucari-hi pa i que podeu acabar de completar amb una mica de bacallà esqueixat.

Talleu la ceba en juliana o en quadradets petits i sofregiu-la amb oli a la cassola fins que sigui transparent. Afegiu-hi la farina i doneu-hi uns tombs fins que la farina agafi color. Aboqueu-hi llavors un rajolí de vi blanc, brou o aigua i deixeu-ho bullir 10 minuts. Afegiu-hi els pèsols, i 5 minuts més tard hi trenqueu a sobre els ous, saleu, tapeu la cassola i ho deixeu coure tot 2 minuts més. Apagueu la cassola i deixeu-ho reposar abans de servir fins que l'ou estigui cuit al vostre gust.

Poma

La poma és una de les fruites més cultivades del món, se'n coneixen més de 7.500 varietats. A Lleida es concentra més del 70% de la producció de pomes de Catalunya, i hi trobem l'indicatiu de qualitat "Pomes de Lleida" (sobretot amb les varietats Golden, Gal·les, Fuji i Pink Lady). A Catalunya trobem també la indicació geogràfica protegida Poma de Girona (varietats Golden, Red Delicious, Royal Gala i Granny Smith).

La poma és rica en vitamina C, potassi i pectina, una fibra soluble que forma part de la paret cel·lular de les plantes, que si es combina amb sucre o amb àcids forma un gel, per això és un dels ingredients principals de les melmelades.

A banda de menjar-se com a fruita fresca, les pomes tenen una gran presència a la cuina, ja sigui en preparacions salades, com ara farcits o acompanyaments de carn, com dolces, en tota mena de pastissos i elaboracions de rebosteria o en melmelades. Del suc se'n fa la sidra i el vinagre de poma, i a partir de la sidra destil·lada se'n produeixen diferents begudes alcohòliques, com el calvados.

La poma és una de les fruites amb més connotacions simbòliques i culturals, sobretot perquè durant molt de temps el nom de poma ha servit per indicar d'una manera genèrica totes les fruita.

Segons l'Antic Testament, la poma era el fruit de l'arbre prohibit que va provocar el pecat original. Les pomes apareixen també al Jardí de les Hespèrides com a fruit de l'arbre de la vida, a la història de la Blancaneus, com a element inspirador de la teoria de la gravetat de Newton i fins i tot per donar nom, a partir de la varietat de poma nord-americana coneguda com a McIntosh, a una marca d'ordinadors.





Maduixots amb llimona

Una recepta supersenzilla per posar color a unes postres de diumenge.

Renteu les maduixes, escorreu-les i talleu-les en 2 o 4 trossos cadascuna segons la mida. Poseu-les en un bol i barregeu-les amb el suc de llimona i el sucre. Deixeu-ho reposar mitja hora com a mínim a la nevera.

Ingredients

- ½ kg de maduixes o maduixots
- El suc d'una llimona
- 2 cullerades de sucre blanc o panela

Ingredients

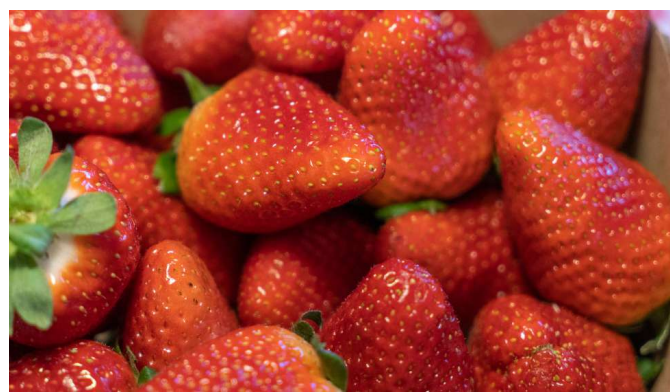
Massa mare

- 100 g de farina de força
- 100 cc de llet tèbia
- 25 g de llevat fresc

Coca

- Tota la massa mare
- 350 g de farina de força
- 45 cc de llet
- 2 ous

- 50 g de mantega a punt de pomada
- 80 g de sucre
- Una mica de sal
- Ratlladura de llimona
- 1 cullerada d'aigua de tarongina
- 1 cullerada d'essència de vainilla
- Sucre per espolsar



Crespells de verdures amb salsa de iogurt

Una manera diferent de menjar verdures per alegrar un sopar o un dinar. I si en queden serveixen també de berenar.

Talleu les verdures ben petites i sofregiu-les amb oli a la cassola fins que deixin anar tot a l'aigua i quedin ben reduïdes i confitades (ho podeu deixar preparat el dia abans o de migdia a la nit). A banda, en un bol, poseu la llet, l'oli, l'ou, la farina barrejada amb el llevat i un polsim de sal i bateu tot amb el braç elèctric. Quan estigui, barregeu-hi les verdures i deixeu-ho mitja hora a la nevera. Passats aquest temps, esclafeu una cullerada amb oli a la paella, a foc alt, i quan estigui al punt aneu-h abocant cullerades de pasta, ben separades les unes de les altres perquè no s'enganxin. Les deixeu un parell de minuts màxim i les gireu amb una pala per coure-les per l'altre cantó.

Per a la salsa, barregeu un iogurt grec amb sal, un bon raig d'oli d'oliva extra verge i unes fulles de menta ben picades.



Ingredients

- 1 carabassó
- 2 pastanagues
- 1 ceba
- 1 porro
- 250 g de xampinyons
- Per a la salsa de iogurt
- 1 iogurt grec
- Menta fresca
- Oli d'oliva verge extra



Verdures al forn

Un plat tan senzill com gustós i saludable per acompanyar qualsevol plat. Com sempre, el podeu adaptar a les verdures que tingueu a casa o que trobeu al mercat.

Netegeu les verdures. Prepareu la safata d'anar al forn i aneu distribuint les verdures una mica encavalcades: el carbassó tallat a làmines una mica gruixudes, les endívies la ceba tendra tallades per la meitat i la resta senceres. Amaniu-les amb un bon raig d'oli i sal i deixeu-les coure al forn mitja hora a 160°.

Ingredients

- 2 endívies
- 1 ceba tendra
- 200 g de xampinyons
- 200 g de bolets xiitake
- 1 carbassó
- 200 g de tomaques cirerol
- 200 g de pebrotets verds



Faves

Les faves són un tipus de llegum originari d'Orient Mitjà, propi de climes com el nostre. Amb altes dosis de proteïnes vegetals, són un aliment amb poca quantitat de greix i amb alt contingut de fibra. Les faves contenen vitamines del grup A, B (especialment B1 i B9), i minerals (ferro, magnesi, potasi, fòsfor...). També contenen gran quantitat de manganès. Així mateix, les faves son riques en hidrats de carboni complexos, és a dir, que subministren una energia que s'absorbeix gradualment.

A la primavera podem trobar faves fresques, més saboroses i amb totes les propietats, i al llarg de l'any, a més de trobar-ne de congelades o en conserva, s'utilitzen també seques. Quan són fresques, es poden consumir tant crues com cuinades. N'hi ha un ampli ventall de receptes tradicionals: ofegades, a la catalana, estofades, amb arròs i menta, en remenats amb ou, fins i tot en crema.

Ceba

La ceba és un bulb subterrani de la família de les lilàcies procedent de l'Àsia, i és un dels cultius més antics que es coneixen. Se'n conreen moltíssimes varietats (blanca, vermella, llarga, dolça...), que donen lloc a diferents usos culinaris.

La ceba té un altíssim percentatge d'aigua, conté nivells discretes de vitamines i minerals i és molt rica en olis essencials. El seu nutrient més abundant són els carbohidrats, i també aporta fibra i proteïna. També és rica en fitoquímics, com la quercitina.

Es pot consumir de molt diverses maneres, ja sigui crua o cuinada, gairebé sempre com a condiment. Imprescindible en la cuina mediterrània, és a la base del sofregit i ajuda a integrar d'altres ingredients en un mateix plat.





NUTRISALT

PER UNA ALIMENTACIÓ INNOVADORA, SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

