



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 tombos 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 xorivía 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 tal·leu 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, barregueu-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 barregueu 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·liscós 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 romanesc (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 tal·leu-la a trossos mitjans. Peleu i netegeu la patata i tal·leu-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 estiguin 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 farcelllets 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 tal·leu 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.

Djozes japoneses

Un plat d'aprofitament d'aires 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 djozes 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 culleradetes 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 batidora 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 grapat 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, tal·leu 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 cansadala 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, tal·leu-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 xirivia. 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.





NUTRISALT

PER UNA ALIMENTACIÓ INNOVADORA, SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

