

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'espinacs

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 espinacs, i després escorreu-los fins que perdin tota l'aigua. A la paella, amb un bon raig d'oli, sofregiu els espinacs 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'espinacs 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 espinacs, i ho torneu a coure 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 pols 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 velar, 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'espinacs 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.





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

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.

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 calòrics. 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 farcellets. 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 cassola a foc lent fins que redueixi a la meitat. Ha de quedar una salsa amb textura de caramel. Quan tingueu els farcellets a punt, els emplateu 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 melmelada, 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 favetes 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 espoleu-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 favetes 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



Cassoleta de ceba, pèsols i ou

Una cassoleta d'abans, amb aires de quaresma, per sucar-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.

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 trebal·leu-ho amb les varetes arrissades 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.





Maduixots amb llimona

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

Renteu les maduixes, escorreu-les i tal·leu-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
- 2 cullerades de sucre blanc o panela
- El suc d'una llimona

Ingredients

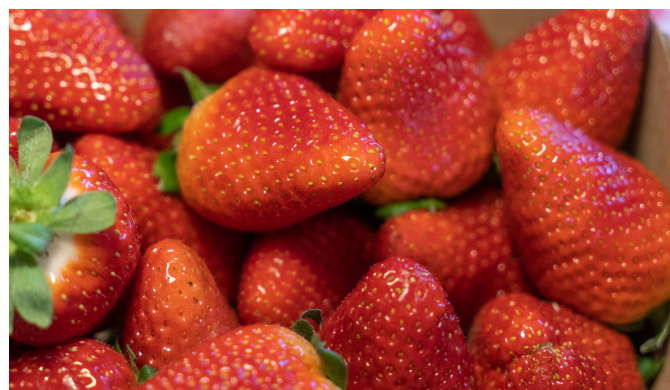
Massa mare

- 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 carabassó 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 shiitake
- 1 carabassó
- 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 són 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 lil·làcies 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 discrets de vitamina si 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.

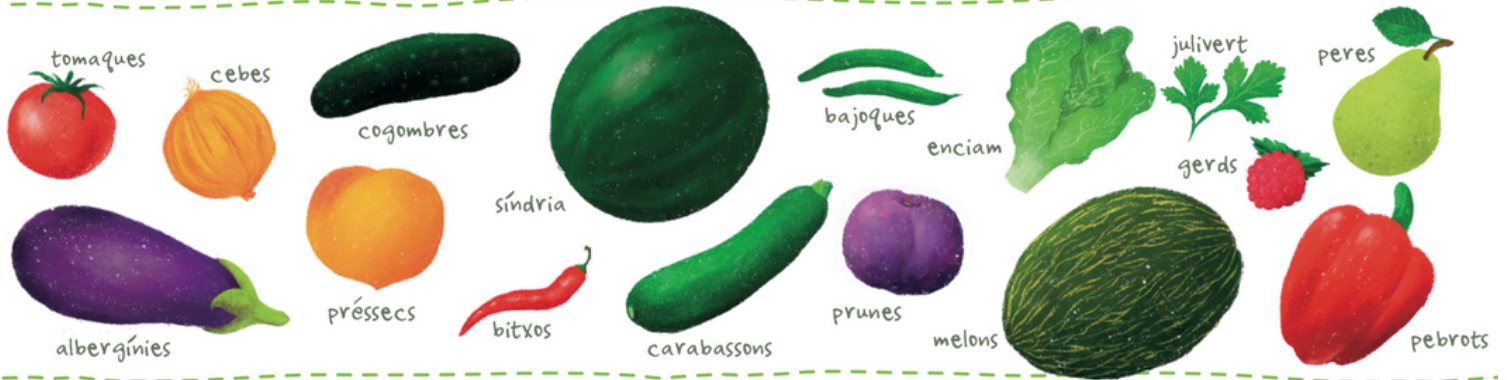
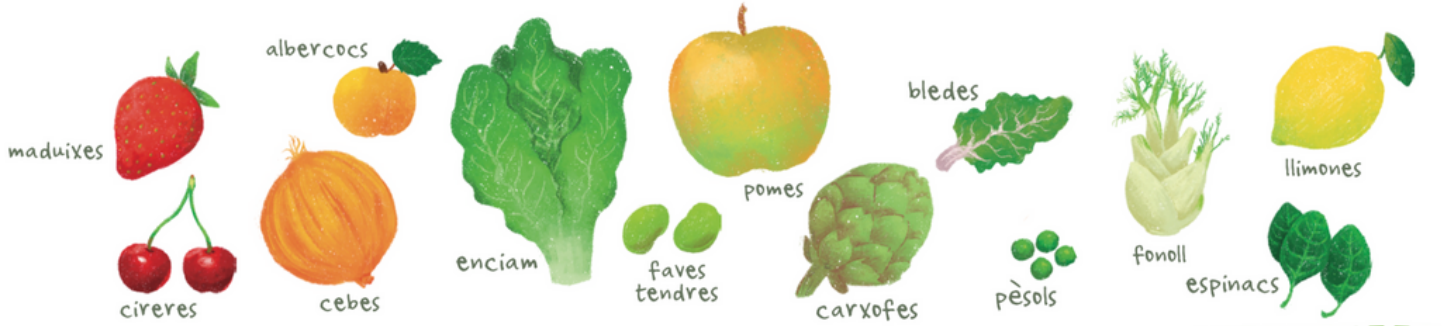
Es pot consumir de molt diverses maneres, ja sigui crua o cuinada, gairebé sempre com a condiment. Imprescindible en la cuina mediterrània, és a la base del sofregit i ajuda a integrar d'altres ingredients en un mateix plat.





NUTRISALT

PER UNA ALIMENTACIÓ INNOVADORA, SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE



AJUNTAMENT DE REUS

eureca!



IRTA

Diputació Tarragona

Generalitat de Catalunya

Unió Europea
Fons europeu de desenvolupament regional