



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 triturem. Hi afegim la crema de llet i rectifiquem 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 cacaüet
- 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 sucar o arròs 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 tritadora 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.



Smothie verd

Els smothies 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 smothies, 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, gíngebre, 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 desfai 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 negreta, paueteta, 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.

Separeu 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, tal·leu 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 garrofé, 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 melmelada. 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 melmelada, 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 pugui (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 berriscol 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.





NUTRISALT

PER UNA ALIMENTACIÓ INNOVADORA, SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

