

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.

Bulli 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. Tal·leu 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 llaunera 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 masala 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. Aproveu 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 cuïta 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 pugi. 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.

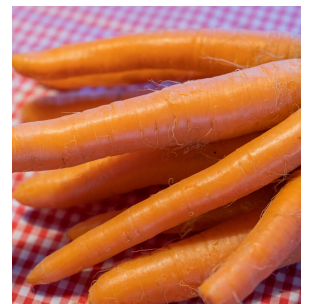
Barregeu la carn trinxada amb la samfaina, l'ou, el pa ratllat i un pessic de sal. Ho deixeu 30 minuts a la nevera i un cop passat el temps feu les formes. Poseu oli a la paella i fregiu les hamburgueses fins que estiguin daurades per les dues cares.

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.

Bulli 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 tal·leu-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.



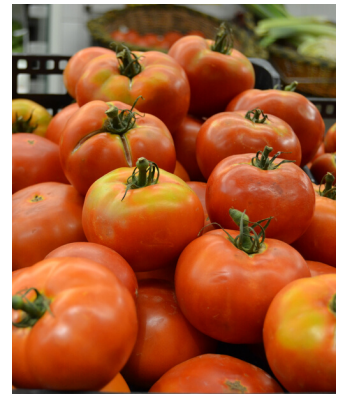
Sopa de tomaca enrabiada

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

Renteu les tomaques, tal·leu-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

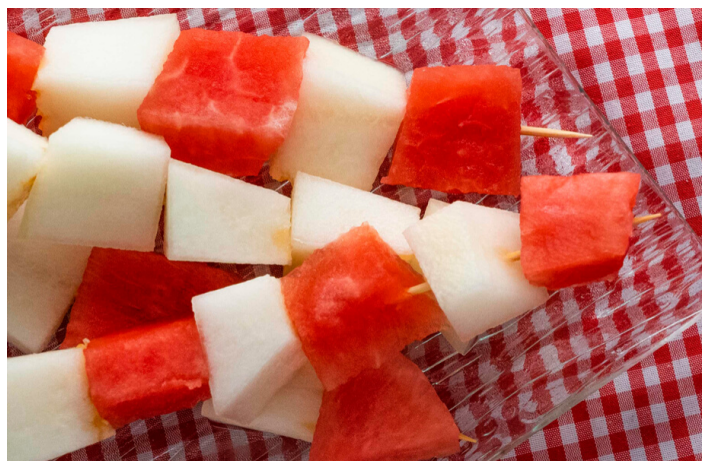
- 1 enciam de fulla de roure o una barreja d'enciams i brots tendres (rúcula, canonges, etc.)
- 2 préssecs de vinya
- 1 grapat de tomaques cirerol
- Fruits secs i llavors: panses, prunes, pinyons, llavors de carabassa, llavors de girasol, etc.
- Sal, oli d'oliva verge extra i vinagre de Mòdena

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 liquadora 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.





NUTRISALT

PER UNA ALIMENTACIÓ INNOVADORA, SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

e

2

maduixes



cireres



albercocs



cebes



enciam



faves tendres



pomes



carxofes



bledes



pèsols



fonoll



espinacs



llimones



tomaques



cebes



cogombres



síndria



bitxos

carabassons



bajoques



enciam



julivert



gerds



peres



albergínies



préssecs



prunes



melons



pebrots



carabasses



castanyes



pistatxos



ametlles



nous



codonys



enciam



magranes



raïm

xicoïra



mandarines



S

bledes



espinacs



mandarines



carxofes



carabasses



porros



coliflor



napes



cebes



escarola



bròquil



taronges



api



calçots



AJUNTAMENT DE REUS

eureca!



IRTA

Diputació Tarragona

Generalitat de Catalunya

Unió Europea
Fons europeu
de desenvolupament regional