



## PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández  
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM  
✉ parlemdecuina@hotmail.com

# Fruits de tardor

Els aliments de temporada són els que es troben en el punt òptim de consum i que només estan disponibles al mercat

**S**i fa bon temps demà realitzem una nova sessió dels tallers «De l'Hort a la Cuina» al Jardí Botànic. Amb Llorenç Payeras parlarem i cuinarem amb fruits de temporada.

Avui dia és fàcil trobar de tot, tot l'any. D'una manera gairebé inconscient ens hem oblidat que a l'hivern no hi hauria d'haver cireres a les botigues i que si fem un suc de taronja a l'estiu, ho estarem fent amb fruita que no és de temporada.

Més enllà de respectar el cicle natural de les coses, menjar fruita, hortalisses i verdures de temporada és beneficiós per a nosaltres i també per a l'economia i el medi ambient. Per tant, perquè menjar productes de temporada?

1) Ajudam als agricultors: Estam ajudant als productors agroalimentaris. Si el producte és de temporada és més fàcil que, alhora, sigui de proximitat i, per tant, ajudam al teixit econòmic i productiu del territori.

2) Ajudam al medi ambient: Com que els productes de temporada ens arriben de més a prop, hi ha menys despeses de transport i menys contaminació.

3) Ajudam a la nostra salut: Que el transport entre el lloc d'origen i la botiga sigui més ràpid també té beneficis per a la salut, ja que evitam haver de sot-

metre els productes a processos de conservació que redueixen la quantitat de nutrients. El producte de temporada i de proximitat arriba fresc a les botigues i gairebé mai s'ha de sotmetre a refrigeració o congelació, de manera que, a l'hora de consumir-los, ens aporten tots els nutrients i són més saludables.

Ja no teniu excusa per gaudir dels productes de temporada. Què és un producte de temporada i de proximitat?

Doncs, en general, es consideren aliments de temporada els que es troben en el punt òptim de consum, i que només estan disponibles en el mercat, de manera natural, durant un cert període de temps en algun moment de l'any, a causa del cicle biològic.

D'altra banda, els aliments de proximitat són els procedents de la terra, la ramaderia o la pesca, o bé resultants d'un procés d'elaboració o transformació en una distància propera entre el productor i el consumidor, amb el menor nombre possible d'intermediaris. En aquest sentit, de vegades es defineixen com productes d'una regió i d'altres en els quals la distància entre el lloc on es produeixen i el lloc on es venen és d'un nombre determinat de quilòmetres es pot establir el quilòmetre 0, però l'habitual és denominar «de proximitat» si esta a menys de 100 km.

**Jinjols** (*Zizyphus jujuba*). Originària del sud est asiàtic. Aquesta planta s'ha adaptat bé als climes mediterranis. Sobre tot per la seva adaptació a períodes llargs de sequera. Molt bona per fer al forn o en almívar. Crus també es poden menjar però sapiguen que presenten una textura lleugerament farinosa. Per contra són bastant dolços. Quant més madurs, més dolços seran.

**Figa** (*Ficus carica*). La figa és una fruita dolça que es pot trobar durant el final de l'estiu i el començament de la tardor. A causa de la seva fragilitat, es consumeixen frescos només durant la tardor, tot i que les figues seques són molt típiques per Nadal. Existeixen més de 750 espècies de figa. Les més conreades a Mallorca: coll de dama i bordissot.

**Codony** (*Cydonia oblonga*). El codony és una fruita de tardor que es consumeix únicament després de la cocció. Per això, s'utilitza principalment per fer

melmelada, compota o el popular codonyat.

**Raïm** (*Vitis Vinifera*). El raïm és una fruita rica en antioxidants de la qual podem gaudir durant la tardor fresca, seca o com a part de cuinats.

**Kaki o Caqui** (*Diospyros kaki*). El caqui és una fruita pròpia de la tardor, s'ha adaptat molt bé al nostre clima Mediterrani. Però és molt difícil trobar-la fresca en un altre moment. El caqui (*Diospyros caqui*) és una fruita que pertany a la família de les Ebanàcees, a la que també pertany l'arbre que dona la millor fusta; l'èban. Originari de Xina i Japó, el caqui fou introduït en els països occidentals cap a l'any 1800, essent ara els principals productors Japó, Xina, Estats Units, Brasil, Índia. A Europa es cultiva a Itàlia i Espanya (Andalusia i València, principalment).

**Magrana** (*Punica granatum*). La magrana és una fruita refrescant i de sabor agredolç que compta cada vegada amb més popularitat. Entre els seus beneficis per a la salut destaca la seva gran contingut en antioxidants i el seu poder estimulant del desig sexual, de manera que es coneix com la viagra natural.

**Pomes** (*Malus domestica*). La poma, una de les fruites més consumides al món, té la seva millor època a la tardor. Trobam pomes àcides o dolces i en funció de la recepta en podem triar una o l'altra. Per exemple un gelat millor poma àcida com la granny smith i una tarta millor amb starking.

**Peres** (*Pyrus communis*). La pera és habitual a totes les llars. Es poden comprar peres tot l'any, però el seu millor moment és a la tardor.

**Kiwis** (*Actinidia deliciosa*). El kiwi és una enredadera originària de la Xina. Produïx una fruita molt rica en vitamina C amb la qual es poden elaborar conserves, begudes, rebosteria o menjar-la fresca.

**Nabius - Arandanos** (*Vaccinium myrtillus*). El nabiu és una fruita que es troba en el seu millor moment al setembre.

**Gerd - Frambuesa** (*Rubus idaeus*). El gerd té el seu millor moment des de finals d'estiu fins a octubre.

**Mores de batzer** (*Rubus ulmifolius*). La mora madura a finals de l'estiu i principis de tardor.

### CUINA DE TEMPORADA:

## Llomillo de porc amb salsa de magranes i bolets

### INGREDIENTS

#### Per a cinc persones:

- 600 grams de llomillo de porc o 10 filets escalopats.
- 2 magranes.
- 1 ceba picada.
- 1 manat de fines herbes.
- 5 tomàtigs de ramellet tallades a quarts.
- 1 copa xerès sec, sal i pebre bo blanc.
- 5 patates tallades a quarts.
- 500 grams de bolets variats.

### ELABORACIÓ:

- Assaonar, enfarinar i fregir lleugerament la carn i disposar-la dins una greixonera de fang. Banyar amb el xerès.
- Dins el mateix oli ofegar la ceba i un cop tendra afegir-hi les tomàtigs i les herbes, coure fins que evapori el màxim d'aigua.
- Abocar-ho tot sobre la carn, remoure amb una espàtula de fusta i afegir les dues magranes desgranades i tapar d'aigua. Coure fins que la carn sigui tendre.
- Retirar la carn de la greixonera i colar la salsa. Tornam a posar la carn a la greixonera i tapar amb la salsa ja colada.
- A part, fregir les patates i un poc abans de treure-les afegir els bolets trossets, fregir-ho tot junt i després afegir-ho tot a la carn. Deixar coure 5 minuts i servir.



### ESCOLA DE CUINA:

#### Curiositats de la magrana:

- El magraner ja es cultivava l'any 2500 abans de Crist, de fet la cultura egípcia ja el cultiva per a l'alimentació.
- Hipòcrates usava el suc de magrana com a remei per a les afeccions de l'aparell digestiu. De fet, avui dia sabem que les propietats astringents de la magrana i dels seus teixits interiors, degut a la seva gran quantitat de tanins que posseeixen, son idònies pel casos de diarrees, còlics o gasos.
- Totes les fruites quan més sol reben, més color aconsegueixen. Això no passa en el cas de la magrana, ja que pel costat on més llum solar rep, els grans del seu interior són més blancs.
- La ciutat de Granada (Andalusia) fou fundada en el segle X i rebé el nom de la fruita degut als extensos conreus que allà s'hi trobaven. De fet, a l'actualitat aquest fruit es troba a l'escut de la ciutat.