

Divulgació

## Feina feta al seu temps surt de franc

**S**empre s'ha parlat de què hi ha un moment òptim per fer cada tipus de feina. Algunes coses poden ser més difícils d'explicar, com poden ser les llunes per plantar o per exsecallar o bé coses més lògiques. Una d'aquestes és el moment de fer segons quins tipus d'operacions programades als animals que viuen a fora. Un clar exemple és la castració; ara serà bon moment per sanar els cavalls o ases, ja que el fred fa que hi hagi menys mosques, i per tant és més complicat que s'infectin les ferides.

Un altre exemple de la importància de fer les coses al seu temps és la desparasitació. Fer-ho en el moment adequat pot significar fer un tractament més reeixit. Un cop arriba el fred, és un moment excel·lent per descucar als animals, ja que les formes parasitàries que viuen al terra amb el fred es van inactivant. Això implica que si els

això també duia el problema que l'oliva no era de tan bona qualitat, i per tant l'oli tenia molt de grau.

Últimament, per un costat ha canviat la forma d'exsecallar, fent oliveres molt més baixes que es poden batre fàcilment, i també ha canviat el gust de la gent que demana olis de molta menys acidesa. Això ha fet que cada vegada es vagi més a collir oliva bregada (mig verda), que fa oli amb molt poc grau. Juntament amb el fet que els sous són molt més alts que abans; el que implica tot això és que s'ha de tomar l'oliva dins teles per poder collir-la tota ràpidament, i ha de ser tirant a verda, ja que si cau a terra sola, du molta més feina de recol·lecció i tindrem oli de més grau.

El mateix passa a l'estiu a l'hora de segar, que depenent del producte que vulguem aconseguir ho hem de fer en un moment o un altre. Si volem aconseguir farratge pels



desparasitam quan ja fa fred, matam tots els paràsits que els animals tenen al seu interior, i les probabilitats de què es tornin a infectar baixen. És clar que sempre convé fer-ho baix recomanacions veterinàries, ja que aquestes generalitats poden canviar segons cada cas, i ningú millor que el veterinari per orientar-nos tant en el moment com quin és el producte més convenient.

L'oliva és un altre cas. Segons el producte que vulguem obtenir hem de collir en un moment o un altre. Lògicament, si volem collir oliva verda per salar o trencar l'hem de collir ara, tenint només unes setmanes de marge, ja que passa a ser una oliva amb poca popa per la falta d'aigua de l'estiu a oliva blavosa ràpidament. I per collir oliva blava passa el mateix, ja que si volem collir l'oliva ben sana, ho hem de fer al moment idoni.

Amb el que fa a l'oli la cosa ha canviat en qüestió de pocs anys. Antigament es collia l'oliva quan queia a terra. La forma de fer l'arbre era molt diferent, ja que per algunes zones com Ets Marroigs per exemple, les oliveres eren molt altes i era complicat batre-les. Aquest fet per un costat allargava molt la temporada de recol·lecció, arribant alguns anys a collir oliva pel maig, però

animals, hem de segar quan el gra encara és cru, però és el moment que valorant les característiques nutricionals de la planta sencera és millor pels animals. És cert que si esperam un poc més tindrem més quantitat de farratge, però nutricionalment més pobre. Al contrari, si el que volem és fer gra, hem d'esperar lògicament que el gra estigui ben format, i el que quedarà de la planta serà només un subproducte amb poc valor nutricional, la palla, però en aquest cas l'important és el gra.

Amb això vull dir que més que no deixar per demà el que es pugui fer avui, a vegades és més interessant fer la feina al seu temps, per així fer-la millor i més aviat, i tots els exemples que hem vist no fan més que confirmar-ho. És cert que a vegades ens hem d'adaptar i fer-les quan podem, però possiblement si ens aturèssim a valorar tots els pros i contres, procuraríem adaptar-nos més com ho feien un temps, que no fer-ho tot aviat com ho volem fer ara

Andreu Oliver



Parlem de cuina



## Fruites de tardor: la magrana (i II)

(Ve de la setmana passada)

Pel que fa als beneficis més importants que aporta la magrana, ens trobem amb que des del punt de vista nutricional és molt rica en vitamines (principalment vitamina C i B2) i minerals (com el potassi, el ferro i el calci), a més de ser una interessant font en hidrats de carboni i antioxidants (com els betacarotens).

### - Gran poder antioxidant

Les llavors de la magrana són molt riques en antioxidants, el que significa que és una fruita ideal per al nostre organisme, ja que és una fruita que ajuda a prevenir i reduir el procés de l'envelliment, i es una opció natural interessant a l'hora de aportar un antioxidants del nostre organisme.  
\* Sabíeu que aporta tres vegades més antioxidants que el vi o el te verd?

### - Ajuden a reduir la pressió arterial

Degut a les seves propietat antioxidants les llavors de magrana son molt útils en cas d'hipertensió arterial, donat que milloren de forma natural la circulació sanguínia, sent adequades per a reduir la pressió alta arterial.  
\* Per això consumir llavors de magrana és un remei natural, interessant a l'hora de prevenir malalties del cor.

### - Netegen les artèries

Especialment recomanades quan hi ha nivells alts de colesterol o triglicèrids ja que la magrana ajuda a reduir-los naturalment.

### - Un excel·lent depuratiu del ronyó

Tant si necessites depurar els ronyons com si simplement necessites tractar o reduir la retenció de líquids, les llavors de magrana ajuden a l'eliminació d'aigua i líquids a través dels ronyons, sobretot gràcies al contingut alt en potassi.

\* Les llavors de magrana són un meravellós diürètic, sent útil per ajudar al nostre organisme a l'hora de depurar naturalment i eliminar les toxines acumulades.

### - Meravellós viagra natural

Alguns estudis científics han pogut constatar els efectes de les llavors de la

magrana com un poderós afrodisíac, amb efectes similars als produïts per la viagra. Els estudiosos van comprovar que el consum regular de magranes i el seu suc augmentava els nivells de testosterona fins en un 30%, incrementant el desig sexual. Curiosament aquesta qualitat afrodisíaca es va observar tant en homes com en dones.

### Amanida de magrana, formatge tendre i fruits secs

**Ingredients per a 4 persones:** 1 escarola o una lletuga de fulla de roure, 1 magrana, 150 grs de formatge tendre tallat a daus, 50-75 grs de fruits secs (nous, pinyons, etc.), 50 grs oli d'oliva verge, 25 grs vinagre (millor si n'usem algun d'aromàtic com pot ser un vinagre de poma, de mòdena o qualque altre tipus), sal.

**Elaboració:** Primer s'ha de desgranar la magrana, lliurant-la al màxim tant de la pell exterior com dels filaments blanquinosos de l'interior, deixant els grans nets. Tot seguit dins un bol colorarem les lletuges netes i escorregudes, el formatge, els fruits secs i la magrana desgranada. Apart emulsionarem l'oli d'oliva verge i el vinagre fins a aconseguir una textura escumosa, rectificarem de sal i regarem l'amanida abans de servir

### Chutney de gerds, magranes i cebes (agre dolç)

**Ingredients:** 1 tassa de confitura de gerds, ½ ceba picada, les llavors de dues magranes sense pinyols, un poc de gingebre fresc picat, 1 pebre coent petitó, un poc de coriandre picat, el suc d'un llimona, sal i pebre bo.

**Elaboració:** Dins una cassola posarem a coure la confitura de gerds i li afegirem la resta d'ingredients. Ho farem coure a foc fluix uns 20 minuts. Deixarem reposar 30 minuts abans de servir.

Bona setmana . Podeu visitar [www.cuinant.com](http://www.cuinant.com) per a descobrir més cuina i gastronomia . Ens trobam aquí mateix d'aquí a 7 dies.

Juan A. Fernández

