

Cuina dolça de temporada  
Jardí Botànic Sóller

# De l'hort a la cuina

Febrer - Novembre

2020

**Jardí Botànic  
de Sóller**



| Tallers | Xerrades | Horticultura | Gastronomia |  
| Varietats locals |

amb *Llorenç Payeras* i *Juan A. Fernández Vila*

**17 Octubre | 10-14h**

## *Els fruiters de tardor*



Informa't al 971 63 40 14

Inscripcions: [www.jardibotanicdesoller.org](http://www.jardibotanicdesoller.org)



GOVERN DE LES ILLES BALEARS  
CONSELLERIA  
DE MEDI AMBIENT,  
AGRICULTURA  
I PESCA  
FONS GARANTIA  
AGRÀRIA I PESQUERA  
ILLES BALEARS



**Col·laboren:**

**Unión Europea**

Fondo Europeo Agrícola  
de Desarrollo Rural

*Europa invierte en las zonas rurales*

Avui dia és molt fàcil trobar de tot, tot l'any. D'una manera gairebé inconscient ens hem oblidat que a l'hivern no 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, ¿quins motius tenim per menjar productes de temporada?

1)

**Ajudam els agricultors.** Si menjam productes de temporada estam ajudant als productors agroalimentaris. Si el producte és de temporada és molt més fàcil que, alhora, sigui de proximitat i, per tant, ajudam al teixit econòmic i productiu del territori.

2)

**Ajudam a el medi ambient.** Com que els productes de temporada ens arriben de més a prop, hi ha menys despeses de transport i, per tant, menys contaminació, ja que s'escurça la cadena de distribució.

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 nostra salut, ja que evitam haver de sotmetre 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, per tant, són més saludables.

Ja no teniu excusa, doncs, per gaudir dels productes de temporada, però, 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 de el 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 lo habitual és denominar «de proximitat» si esta a menys de 100 km.

## **Fruites de tardor.**

### **Jinjols. *Zizyphus jujuba***

Originària del sud est asiàtic. Aquesta planta s'ha adaptat molt be als climes mediterranis. Sobre totper 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 . Existèixen més de 750 espècies de figa. Les més conreades a Mallorca: coll de dama i bordissot

### **Codony *Cydonia oblonga***

El codony és una fruita pròpia de la tardor que es consumeix únicament després de la cocció. Per això, s'utilitza principalment per fer mermelada, compota o el popular codonyat.

### **Raïm *Vitis Vinífera***

El raïm és una fruita rica en antioxidants de la qual podem gaudir especialment 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 be al nostre clima mediterrani . Però és molt difícil trobar-la fresca en un altre moment. El caqui (*Diospyros kaki*) és una fruita que pertany a la família de les Ebanàcees , a la que també pertany l'arbre que dóna 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 ; i a Europa es cultiva a Itàlia i Espanya ( Andalusia i València, principalment).

### **Granada *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 de el desig sexual, de manera que es coneix com la viagra natural.

## **Curiositats al voltant del magraner.**

- El magraner ja era cultivat a l'any 2500 abans de Crist, de fet la cultura egípcia ja el cultivava per a l'alimentació.
- Se sap que Hipòcrates usava el suc de magrana com 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, són idònies pel cas de diarrees, còlics o gasos intestinals.
- A certes cultures Orientals, avui dia, els teixits interiors que subjecten els grans de la magrana; mesclats amb pebre bo, sal i gingebre, són usats per a la neteja de les dents.
- Totes les fruites quan més sol reben, més color aconseguen. Això no passa en el cas de la magrana, ja que per el 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.
- Però no és aquesta l'única ciutat amb el nom de la fruita, trobem també "Granada" a varis estats dels EEUU (Colorado, Minnesota i Califòrnia) i també a països com Mèxic i Colòmbia. Grenada, és una illa nascuda de la costa del carib de sud Amèrica.

## **Pomes *Malus domestica***

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

## **Peres *Pyrus communis***

La pera és una fruita habitual a totes les llars. Tot i que es poden comprar peres en qualsevol època de l'any, el seu millor moment és a la tardor. La pera és una bona font de vitamina C, fibra, potassi i vitamina E.

## **Kiwis *Actinidia deliciosa***

El kiwi és una enredadera originària de la Xina. Produeix una fruita molt rica en vitamina C amb la qual es poden elaborar conserves, begudes, rebosteria o menjar-la fresca. Si n'abussam tenim certes propietats laxants.

## **Nabius (Arandanos) *Vaccinium myrtillus***

El nabiu és una fruita que es troba en el seu millor moment al setembre. Fora de temporada només es troben congelats, envasats o secs.

**Gerd ( Frambuesa) *Rubus idaeus***

El gerd té el seu millor moment des de finals d'estiu fins a octubre. La resta de l'any només és possible adquirir-les congelades, enllaunades o en almívar.

**Mores de batzer *Rubus ulmifolius***

La mora madura a finals de l'estiu i principis de tardor, tot i que es pot congelar fàcilment per gaudir tot l'any.

Articles publicats al Setmanari Sóller i a [www.cuinant.com](http://www.cuinant.com) sobre productes de tardor.

<http://www.cuinant.com/fruitestardor.htm> (Caqui i magrana)

<http://www.cuinant.com/pdf/fruits%20de%20tardor.pdf> ( Fruits de tardor)

<http://www.cuinant.com/pdf/2014%20oct14.pdf> (Cuina de tardor)

<http://www.cuinant.com/Els%20bolets.html> (Bolets)

<http://www.cuinant.com/pdf/3setembre2011.pdf> (llampuga)

Receptari:

## Filet de porc amb salsa de magranes i bolets.

### Ingredients:

Per a 5 persones;

600 grs de llomillo de porc o 10 filets escalopats.

NOTA ( La carn pot canviar per llom, costelles o per carn de vedella o xot, sols pensar en el temps de cocció apropiat per cada tipus de carn.)

2 magranes

1 ceba picada.

Un manat de fines herbes

5 tomàtigues de ramellet tallades a quarts

$\frac{1}{2}$  dl d'oli d'oliva.

1 copa de xerés sec.

Sal i pebre bó blanc.

5 patates tallades a quarts.

500 grs de bolets variats

### Elaboració

Assaonar , enfarinar i fregir lleugerament la carn i disposar-la dins una greixonera de fang. Banyar amb el xerés.

Dins el mateix oli ofegar la ceba i un cop tendra afegir-hi les tomàtigues 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. Tornat a posar la carn a la greixonera i tapar amb la salsa ja colada.

Apart 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.

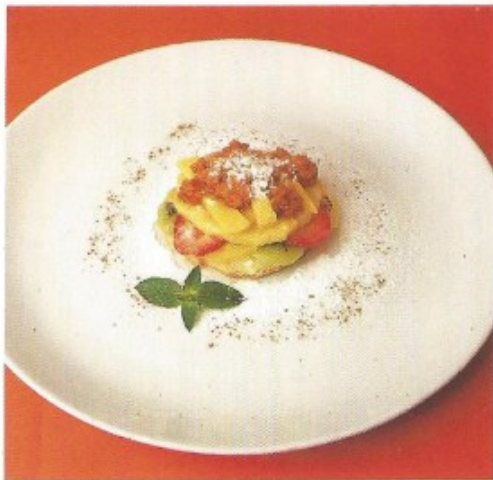
Postres:

**Macedònia de fruits de tardor amb sabayon de cava i gratinades.**

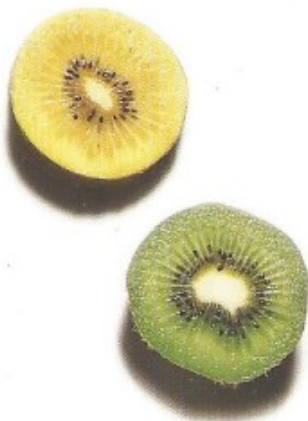
Prepararem una macedònia de fruits de temporada . La dispposarem sobre un bescuit i a sobre farem un sabayon amb 3 rovells al bany maria muntat amb un poc de sucre i cava.

Naparem i gratinarem

## Gratinado de frutas frescas con Sobrasada de Mallorca



Tiempo de elaboración: 35 minutos



### Ingredientes para cuatro comensales

1 mango  
100 g de fresas  
2 manzanas 4 kiwis  
2 melocotones  
2 cucharadas de azúcar  
50 g de Sobrasada de Mallorca  
un trozo de bizcocho de 1/2 kg  
1 copa de "Cointreau"  
1 cucharada de azúcar en polvo

### Elaboración

Lavar las fresas en agua fría. Pelar las frutas, menos las fresas y cortarlas a láminas. Disponer las frutas a macerar durante 15 minutos en un cuenco con el azúcar y el cointreau. Cortar cuatro discos de bizcocho de 8 cm. de diámetro. Colocar un disco de bizcocho en cada plato. Empapar el bizcocho con el líquido obtenido de la maceración. Colocar sobre el bizcocho empapado la fruta, alternando las diferentes variedades. Cubrir la fruta con pequeños trozos de sobrasada. Espolvorear con azúcar en polvo y gratinar. Servir a continuación.



# **Bunyols de fruites amb cervesa**

Ingredients per a 4 persones.

2 pomes

2 peres

2 plàtans

1/2 litre de cervesa.

llevat de pa 20 grams

sucre i canyella

Farina.

Oli de girasol

Elaboració.

Pelau i tallau les fruites en trossos grossos i deixau-los en remull dins la cervesa uns 30 minuts.

Colau i afegiu-hi a la meitat de la cervesa usada , el llevat i la farina fins a aconseguir una crema untuosa, dins la que pasarem les fruites, per després escòrrer un poquet i fregir dins oli ben calent.

Un cop fredes passar-les per sucre i canyella i servir.