

RECEPTES “LA CUINA D’ESTIU”

La cuina d'estiu ens convida a **hidratar-nos, per refrescar-nos i fer-nos sentir més lleugers.**

Com aquesta estació ens demana sortir cap a fora, fer activitats a l'aire lliure, mobilitat, dinamisme, viatjar... tindrem present de seguir consumint productes que ens revitalitzin i ens donin energia. Una bona opció són els **cereals de naturalesa neutra o fresca**, tipus *arròs (llarg o basmati*, aquest darrer és el més aromàtic i el més lleugers dels arrossos), *quinoa, ordi, sègol, blat de moro, blat i derivats (cuscús, bulgur), polenta – farina de blat de moro-*. Un altre recurs són les **llegums**, especialment les vermelles o coral. En ambdós casos, les poder fer servir en forma d'amanida, cremes fredes o inclús, patés, com p.ex. l'humus.

Aprofitarem la gran varietat de verdures i hortalisses que ens ofereix l'hort, les fruites, de colors vius, per incrementar les *amanides crues multicolors*, consumir *verdures premsades*, fer *saltejats curts* que donen a les verdures un color viu i una textura cruixent, *cremes o sopes fredes* com el gaspatxo, vichyssoise, liquats.

El **sabor amarg** serà el protagonista, tonifica el cor i el budell prim, és un sabor útil en les dietes per aprimar-se; refresca la sang i calma el foc o calor intern. L'incorporarem en les nostres amanides (*enciams, api, xicòria, raves cru, cogombre*).

Recordeu que el propòsit d'aquesta estació serà **refrescar-nos**, a base de coccions ràpides, lleugeres (*bullits curts, vapor, macerats, premsats, saltejats curts, wok*).

RECEPTES

Amanida de fruits vermells

Ingredients: Fem servir enciam fulla de roure, api, raves, xicòria. Utilitzem fruita de temporada: Cireres, gerds, albercocs. Incorporarem alga dolse i llavors de gira-sol.

Preparació: Netegem bé les verdures de fulla verda i les tallem a trossos per col·locar-los en un recipient. Afegim l'alga dolse, que ha estat en remull 1 minut, i les llavors de gira-sol, prèviament saltejades a la paella, sense oli, i ho decorem amb fruites vermelles, de temporada.

Es pot servir acompanyat d'una **salsa dolça**. Per elaborar-la utilitzarem 3 c/s d'oli d'oliva, 1c/s de vinagre d'umeboshi, 1c/s de concentrat de poma i 2 c/s de suc de poma.

Propietats: És un plat fresc, que ens hidrata i ens desperta els sentits amb una amanida vistosa, plena de vitamines. Les verdures de fulla verda ens aporten el sabor amarg que necessitem per a tonificar el cor i el budell prim, afavoreixen el drenatge i evacuació, a la vegada que obren la gana i afavoreixen la digestió. L'alga dolse és molt rica en vitamina A, C i ferro, saneja la flora intestinal.

Pastís de polenta

Ingredients: 1 got de polenta i 3 gots d'aigua; 1 ceba gran tallada a mitges llunes, 1 pastanaga tallada amb forma de flors, tomàquet madur en rodanxes, xicòria, tonyina i anxoves (opcional), olives negres, orenga, oli d'oliva, sal marina.

Preparació: Posem a escalfar l'aigua amb una mica de sal, quan comenci a bullir afegir la polenta, en forma de pluja, remoure constantment per tal que no faci grumolls. Bullir uns 15 minuts, deixar

reposar 5 minuts per tal que es refredi una mica i posar en un motlle, formant una capa d'un o 2 cm i reservar.

Estendre sobre la polenta un llit de ceba, prèviament caramel·litzada. Afegir la tonyina, el tomàquet en cru i la pastanaga (prèviament cuita al vapor). Decorarem el pastís amb xicòria, anxoves i olives negres. En l'últim moment li afegirem la salsa al pesto. Es pot servir calent o a temperatura ambient.

Per fer la **salsa al pesto**: Agafar 10 fulles d'alfàbrega fresca, 1 dent d'all, un tros de formatge parmesà, 2 c/s pinyons, ½ c/p sal, 1/s tassa d'oli d'oliva. Ratllar el formatge i reservar-lo. Rentar les fulles d'alfàbrega i assecar-les bé, per tal que no s'oxidin. Barrejar a la batedora, l'oli, alfàbrega, el formatge, l'all, els pinyons i la sal. Per persones amb dificultats digestives es pot substituir el formatge per ½ c/p de pasta d'umeboshi i 1 c/s de miso.

Propietats: La polenta o farina de blat de moro és molt adient per l'època càlida, és nutritiva, de fàcil digestió, apta per celíacs.

Gelatina de fruita

Ingredients: ½ Kg de maduixes, ½ litre de suc de poma, 1 c/s de concentrat de poma, 1 c/p de ratlladura de llimona, 1c/s d'algues agar-agar en flocs.

Preparació: Rentar i trossejar les maduixes. En un pot posar a coure mig litre de suc de poma amb 1c/s de flocs d'agar-agar. Per saber si la quantitat d'algues ha estat suficient, posar en un plat una cullerada de la preparació, cal que es solidifiqui, sinó és així afegir més algues. Després de 5 ó 7 minuts de cocció, les algues desapareixeran, afegir aleshores les maduixes i la ratlladura de llimona. Deixar-ho coure 3 o 4 minuts més. Abocar el preparat en el recipient, deixar que és refredi completament. Es pot guarnir amb encenalls de xocolata amarg.

Propietats: Són unes postres depuratives, hidratants, diürètiques, refresquen, calmen, seden. Les algues agar-agar tenen propietats saciant, calmen el foc de l'estómac,

Aigua aromatitzada d'espígol i llimona.

Ingredients: 1 c/s de flors d'espígol, 1 tassa de sucre moreno o sirop d'àgave, 4 tasses d'aigua mineral, 1 1/2 tassa de suc de llimona o llimonada preparada.

Elaboració: En un recipient resistent al calor, barrejar el sucre amb les flors d'espígol i fregar els dits per perfumar bé el sucre. Abocar sobre la barreja 2 tasses d'aigua bullint i remoure fins a dissoldre tot el sucre. Deixar reposar 30'. Colar l'infusió d'espígol i passar-la a una gerra, afegir el suc de llimona, la resta de l'aigua i gel al gust.