

Cuina de temporada: **GENER**

CEBA *Allium cepa L.*



Origen:

Originària de l'Àsia central, actualment la ceba és un dels ingredients indispensables de la cuina mediterrània. Es va estendre per tota Europa gràcies als romans.



Calendari de sembra i recollida:

Les cebes necessiten un mínim de llum del dia per induir la formació del bulb. Segons les necessitats de fotoperíode es classifiquen en:

- Varietats d'estiu: són les que es cullen a l'estiu i necessiten bastantes hores de llum per formar el bulb.
- Varietats d'hivern: són les que es cullen a la tardor i principis d'hivern. Es coneixen com a varietats de dia curt.



Propietats i beneficis:

Es pot consumir tot l'any.

És força rica en hidrats i vitamines;

i conté minerals com calci, magnesi, iode, etc.

Exerceixen una influència important sobre els pulmons. Escalfen l'organisme i mouen l'energia pel cos. Poden evitar els coàguls a la sang i per això es fan servir per millorar malalties com la hipertensió, i altres relacionades amb la mala circulació. La seva riquesa en sulfurs ens purifica, perquè elimina els metalls pesants i els paràsits i ajuda a millorar el metabolisme de les proteïnes i els aminoàcids; etc.



Com ho mengem?

Crua a amanides, fregida, cuita... per fer sofregits, per fer brous i sopes, de guarnició a molts plats...



Curiositats:

Un dels pocs problemes que té la ceba és que pot produir gasos. Si en teniu propensió, el millor és bullir lleugerament la ceba amb una mica d'aigua, per deixar que surti el gas que conté.

Amb tu, pa i ceba

Cuina de temporada: **FEBRER**

PÈSOLS *Pisum sativum*

Origen:



És una de les hortalisses més antigues de la cultura europea. Probablement, va estar introduïda des de Palestina o Egipte a zones orientals europees del Mediterrani

Calendari de sembra i recollida:



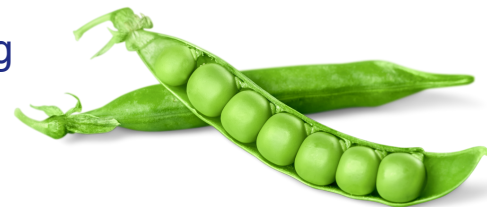
Sembra: Entre finals de setembre i principis de novembre.
Recollida: aproximadament 60 dies després

Propietats i beneficis:



El pèsol és ric en proteïnes, té un contingut interessant en vitamina A, C i sals minerals, potassi, ferro, zinc, luteïna i àcid fòlic. És l'aliment més ric en vitamina B1 i té un 5% de fibra.

- Milloren la circulació sanguínia
- Ajuden a controlar els nivells de sucre en sang
- Els nutrients del pèsol són bons pel cor, redueixen el colesterol a la sang i són rics en antioxidants.



Com ho mengem?



Saltejats, cuits, com a guarnició amb carns, peix i/o arrossos per exemple: Mandonguilles amb sípia i pèsols

Curiositats:



L'origen de cultiu del pèsol al Maresme està lligat al mar, ja que els primers a sembrar-ne van ser els pescadors de la zona.

El Baix Llobregat és la zona de Catalunya principal on es fa aquesta hortalissa, a causa de les característiques particulars del sòl que necessita, arenós i poc compacte, i del clima, calorós durant els mesos de la collita.

Si vols collir pèsols, sembra tots els mesos

Cuina de temporada: **MARÇ**

MADUIXA *Fragaria vesca*



Origen:

Procedeix dels Alps i és coneguda des de l'època prehistòrica, però és a partir del s. XIX que el seu consum s'estén per tota Europa.



Calendari de sembra i recollida:

Sembra: Gener-Febrer
Recollida: Març-Maig



Propietats i beneficis:

- És una excel·lent font de vitamina C, vitamina K i àcid fòlic i potassi.
- És rica en ferro i magnesi.
- Actua com un potent antioxidant i antiinflamatori natural



Com ho mengem?

La maduixa s'ha de menjar crua. Habitualment es menja com a postre o berenar.

Se li pot afegir sucre, nata, vi o algun licor. S'utilitza sobretot a la rebosteria, per guarnir pastissos o pa de pessics. També es pot emprar en amanides.



Curiositats:

Són de la mateixa família que les roses. Poden ser afrodisíacues. És la fruita que té més vitamina C amb relació al seu pes.

"Per l'abril, maduixes mil"

Cuina de temporada: **ABRIL**

CARXOFERA

Cynara Cardunculus



Origen:

Nord d'Àfrica, probablement Egipte. Els àrabs en van estendre el seu consum a l'edat mitjana.



Calendari de sembra i recollida:

Sembra: Març - Abril

Recollida: Novembre a Març



Propietats i Beneficis

Comestible = 36%. Alta concentració de:

Fructosa: Recomanable per als diabètics.

Fibra: Regula el trànsit intestinal, redueix l'absorció de colesterol i alenteix l'absorció dels hidrats.

Esterols vegetals: Estimula la producció de bilis i redueix l'absorció del colesterol.

Tanins: Efectes antiinflamatoris.

Vitamina B1

Potassi



Com la mengem?

Es poden menjar crues (el cor de la carxofa) o cuites a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant part de receptes més elaborades com arrossos, estofats o truites.



Curiositats:

Pertany a la mateixa família que l'enciam, l'endívia i el card.

Per a les persones fredoliques: «**Dur més fulles que una carxofa**»



Cuina de temporada: **MAIG**

ESPARREQUERA

Asparagus officinalis



Origen:

Es considera originari de les conques del Tigris i l'Eufrates. Es cultiva des de fa 7000 anys.



Calendari de sembra i recollida:

Sembra: Març - Abril.

Recollida: Abril - Maig.



Propietats i Beneficis:

- Contribueixen a una adequada circulació sanguínia.
- Eviten el restrenyiment, millorant el trànsit intestinal, per la seva gran quantitat de fibra.
- Redueixen la síntesi de radicals lliures i protegeixen el sistema immunitari.
- Tenen agents diürètics beneficiosos per la hipertensió, la retenció de líquids, les malalties de la bufeta i la diabetis.
- Les seves vitamines del complex B ajuden a mantenir relaxat el sistema nerviós.



Com ho mengem?

Per aprofitar al màxim totes les propietats que tenen, hauríem de menjar els espàrrecs crus o cuinats a baixa temperatura (al vapor o saltats), ja que l'àcid fòlic es perd amb la calor de la cocció.



Curiositats:

L'espàrrec verd (amarg o blader) creix en contacte amb la llum solar. D'altra banda, l'espàrrec blanc creix sota terra i no desenvolupa la clorofil·la, responsable del color verd.

«L'espàrrec a l'abril per mi, pel maig per tu i pel juny per ningú»

Cuina de temporada: JUNY

TOMÀQUET

Solanum lycopersicum



Origen:

L'origen de la planta silvestre és dins la zona compresa entre el nord de Xile, el Perú i l'Equador, i va ser a Mèxic on es va domesticar i cultivar per primera vegada. A Europa els tomàquets no es van conèixer fins al contacte amb Amèrica, portats pels espanyols, al final del segle XV.



Calendari de sembra i recollida:

Un cop fet el planter, es trasplanta al mes de març. En dos mesos, dos mesos i mig, ja podem recollir-ne els fruits.



Propietats i beneficis:

El tomàquet és una font interessant de fibra, minerals –com el potassi i el fòsfor– i vitamines –entre les quals destaquen la C, E, la provitamina A i vitamines del grup B (especialment la B1 i la B3). Convertint-lo en un excel·lent antioxidant. Pel seu alt contingut en minerals, també ajuda al bon funcionament del sistema nerviós, dels músculs i els teixits.



Com ho mengem?

Els tomàquets són un ingredient essencial a moltes cuines del món. Es poden consumir en amanides, en sopes calentes o fredes (gaspatxo, salmorejo, etc.), en suc de fruites i hortalisses (en anglès, smoothies) o també cuits, fregits, al forn i farcits. És un dels ingredients més essencials a la cuina catalana.



Curiositats:

És l'única paraula en català que només traient-ne l'accent se'n forma el diminutiu corresponent. És a dir, tomàquet sense accent passa a ser tomaquet.

Al millor cuiner se li va un tomàquet sencer.

Cuina de temporada: **JULIOL**

ALBERGÍNIA

Solanum melongena

Origen:



Es considera originari del sud-est asiàtic. Es cultiva des de l'any 2000ac. a l'estat d'Assam (Nordest de l'Índia)



Calendari de sembra i recollida:

Sembra: Febrer-Març

Recollida: Juny-Juliol



Propietats i beneficis:

- L'albergínia conté vitamines A, C i del grup B, especialment la B9 que afavoreix la producció de glòbuls vermells i blancs.
- Estimula la funció del fetge i la vesícula.



Com ho mengem?

L'albergínia sempre s'ha de menjar cuinada, mai crua. Cuita o saltejada, té un gust agradable. També es consumeix farcida. Si es prepara al vapor, es recomana tallar-la en rodanxes i afegir-hi sal, això farà que potenciï el seu sabor agradable. Si la fregim, millor submergir-la abans 24 h en aigua amb sal



Curiositats:

Molts fàrmacs utilitzats per reduir els nivells de colesterol en la sang, contenen la clofolla de l'albergínia.

El dia internacional de l'albergínia és el 21 de desembre

De mala albergínia, mai bona carabassa.

Cuina de temporada: **AGOST**

COGOMBRE

Cucumis sativus



Origen:

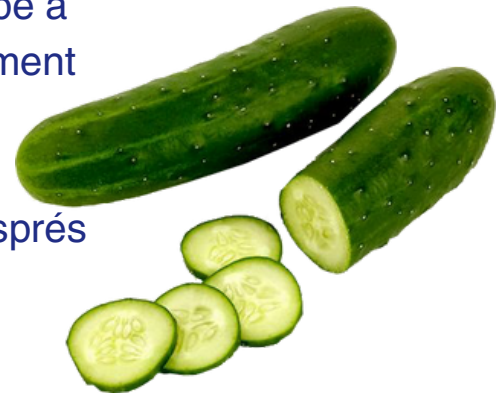
Es creu que el cogombre és originari de regions tropicals del sud d'Àsia, com l'Índia.



Calendari de sembra i recollida:

Se sol sembrar a primavera, quan ja no hi ha risc de glaçades. Es pot fer directament de llavor o també a partir de planter. Des de la sembra al trasplantament poden passar uns trenta dies.

La collita comença a partir d'uns seixanta dies després del trasplantament i uns quinze dies després de l'aparició de les primeres flors femenines.



Propietats i beneficis:

Els cogombres són bàsicament aigua i potassi i tenen pocs nutrients. En tot cas, per gaudir dels seus beneficis és millor, ingerir-los amb la pell, on hi ha elements com fibra, betacarotè, silici i clorofil·la.

El silici proporciona elasticitat a les cèl·lules i actua sobre el cabell, les ungles i molt especialment la pell, i aquest mineral combinat amb la vitamina E i els olis essencials que conté el cogombre expliquen la seva eficàcia per millorar l'estat general de la pell.



Com ho mengem?

Tradicionalment es menja cru.



Curiositats:

Segons alguns arqueòlegs, el cogombre és una fruita molt antiga. Les investigacions que han portat a terme han fet que se situïn els cogombres a Birmània, concretament el 7000 abans de Crist.

Qui ha fet el cogombre, que el tregui a l'ombra

Cuina de temporada: **SETEMBRE**

CARBASSA

Cucurbita maxima



Origen:

Pertanyent al gènere de la *curcubita*, es tracta de la primera planta cultivada a Mesoamèrica, fa uns deu mil anys.



Calendari de sembra i recollida:

Sembra: Maig

Recollida: Setembre



Propietats i beneficis:

- Té substàncies amb efecte cancerigen.
- Protegeix el cor.
- Ajuda a combatre el desig de dolç i regula el sucre en sang.
- Té un efecte antiinflamatori.



Com ho mengem?

La carbassa es pot menjar: crua, cuinada lleugerament al vapor, bullida, estofada, al forn... I permet fer infinitat de plats: ratllada crua com a ingredient de l'amanida, a trossos en una sopa, passada per la batedora per fer-ne una crema, ingredient d'un guisat, com ingredient d'unes postres i, fins i tot, en podem fer un batut.



Curiositats:

- A Haití, a principis del segle XIX, es feien servir carbasses com a moneda.
- Als EEUU, la carbassa es fa protagonista en dues festes: Halloween i Acció de gràcies.
- A Venècia, la carbassa es ven pels carrers com aquí es venen les castanyes. Es preparen a la brasa, i es venen en petites parades, sobretot durant el famós carnaval de Venècia.

El que diu que ja sap massa, té el cap de carbassa.

Cuina de temporada: **OCTUBRE**

CODONY *Cydonia oblonga*

Origen:



El codonyer (*Cydonia oblonga*) és un arbre que prové de la regió de Cydonia, a la costa de Creta, i es tracta d'un arbre frutífer caducifoli de la família de les Rosaceae.



Calendari de sembra i recollida:

Codonyer, frutífer caducifoli, força apte per ser cultivat en recipient. És un arbret de poc vigor, floreix a principis de la primavera sobre fusta de 2-3 anys; per tant, tardarà uns anys a produir fruits.



Propietats i beneficis:

- Astringent i tònic de les mucoses intestinals: Tradicionalment, s'ha utilitzat el codony en cas de diarrees.
- Ajuda a calmar els trastorns gàstrics: estómac delicat, gastritis o úlcera gastroduodenal.
- Contribueix a reduir el nivell de colesterol.
- És diürètic i ajuda a reduir la hipertensió: el contingut elevat en potassi i baix en sodi del codony, fa que sigui recomanable per a aquelles persones que tenen hipertensió arterial.



Com ho mengem?

El codony és deliciosament perfumat, però difícil de consumir cru per la seva duresa i pel seu sabor àcid i astringent. Per aquesta raó, és típic que es prepari en forma de codonyat.



Curiositats:

La Fira del Codony se celebra cada any pels volts de Tots Sants a Tremp. És l'única fira del món dedicada a aquest fruit. El 2021, es va celebrar el dia 24 d'octubre i va complir vint anys.

**“Set senalles de codony
Vaig dur a recodonyar.
De set recodonyadures,
Set senalles vaig tornar.”**

Cuina de temporada: **NOVEMBRE**

XAMPINYONS

Agaricus bisporus

Origen:



El cultiu del xampinyó (*agaricus bisporus*) es va iniciar a França el 1650, quan es va observar que aquest bolet sorgia al damunt del compost de cavall.



Calendari de sembra i recollida:

Els bolets i els xampinyons prosperen en la humitat, per això el millor moment de consum és a la tardor.

Podem obtenir collites e xampinyó a les set setmanes del seu cultiu.



Propietats i beneficis:

- Té vitamines del grup B (B1, B2, B3 i àcid fòlic), que augmenten les defenses de l'organisme.
- Abundant en potassi, fòsfor, ferro, coure i seleni, per tant, millora la retenció de líquids i afavoreix l'activitat intel·lectual.
- El xampinyó és saciant i ajuda a controlar el pes.
- Ajuda en la salut cardiovascular: controla la pressió arterial i enforteix el cor.



Com ho mengem?

Al forn, a la planxa o saltejats.



Curiositats:

El xampinyó és baix en greixos, només aporta trenta calories per cada cent grams, és baix en sodi i com conté vitamina D. És una gran font d'antioxidants.

“Debes crecer como un árbol, no como un champiñón”

Cuina de temporada: **D E S E M B R E**

BRÒCOLI

Brassica oleracea



Origen:

Prové del Mediterrani Oriental i l'Orient Pròxim. Arriba a Europa al segle XVI. Es creu que els primers conreus van ser fa dos mil anys.



Calendari de sembra i recollida:

Sembra: Maig - Desembre

Recollida: Novembre - Abril



Propietats i beneficis:

- El bròcoli o bròquil és una bona font de provitamina A i un dels aliments amb més contingut en vitamina C i àcid fòlic.
- És font de minerals, com el calci, el fòsfor, el potassi, i fins i tot de proteïnes d'origen vegetal, a més de tenir un alt contingut de fibra i ajudar el funcionament adequat del sistema digestiu.
- La seva capacitat antioxidant és impressionant i ajuda el bon funcionament del sistema immunitari



Com ho mengem?

Es pot menjar cru, adobat en vinagre o cuit. Com totes les crucíferes, és possible que el seu consum protegeixi del càncer, s'està investigant.



Curiositats:

És una invenció humana, creada fa dos mil anys, a partir d'una col silvestre.

Els romans en deien del bròquil "els cinc dits verds de Júpiter".

S'ha acabat el bròquil.