

FRUITA DE TARDOR CASTANYES I MONIATOS

CASTANYES:

Són menys calòriques que els fruits secs i amb menys grasses. Tenen propietats semblants als cereals als quals s'assemblen molt més que als fruits secs.

Composició nutricional: predominen els hidrats, els sucres, els midons i la fibra. Són riques en vitamines com la B1 (molt valuosa per al sistema nerviós) i la B6 (ajuda a mantenir la funció normal del cervell), la B3 i les vitamines A, C i E. Encara que té poques proteïnes, són de molt alta qualitat.

Són una excel·lent font de minerals, sobretot potassi, magnesi, calci, ferro i fòsfor, i addicionalment àcid fòlic. Per això són ideals per a les dones en l'embaràs (ajuda a la bona formació del fetus) i per la lactància i per persones que pateixen anèmia.

A l'Orient s'utilitzen per a l'alimentació dels nadons en els seus primers anys. També formen part de la dieta dels esportistes i estudiants per ser riques en hidrats de carboni, ajuden a començar el dia ple d'energia. Eren uns dels principals aliments de les legions romanes. Els hipertensos poden incloure-les en la seva dieta, ja que no porten sodi i són molt riques en potassi, que potencia l'activitat del ronyó ajudant a l'eliminació de toxines. Hem de considerar que no posseïxen gluten, cosa que les converteix en altament recomenables per als celíacs, tant en el consum com farina com en altres preparacions. Cal tenir en compte que són molt astringents i per tant restrenyen.



Orada amb Castanyes

Ingredients

per a 4 persones:

- 750 gr de rodanxes de rap (o filets d'orada)

- 3 tomàquets madurs

- 1 ceba gran

- 1 gra d'all

- 1 branqueta de julivert

- 1/2 cullerada de sucre

- 1/2 litre de caldo de peix

- 1/2 got de licor de castanyes

- 20 castanyes

- sal i pebre



Preparació:

- Fer un petit tall amb un ganivet a la pell de les castanyes i deixar-les en remull un parell d'hores. Després, pelar la pell amb compte.

- Escaldar els tomàquets per pelar-los, treure'n les llavors i tallar-los a trossets.

- Preparar un sofregit amb la ceba pelada i tallada a daus, el gra d'all tallat ben petit, una mica de julivert i el tomàquet a daus. Salar i afegir sucre per evitar l'acidesa del tomàquet. Confitar bé el sofregit. Afegir un raig de licor de castanyes i un cop s'hagi evaporat l'alcohol, afegir el caldo de peix i les castanyes.

- Quan el sofregit comenci a agafar consistència, abocar-lo a una safata per anar al forn i col·locar a sobre el peix (salpebrat). Acabar de coure al forn durant 15 minuts a 160°C. Rectificar de sal i servir ben calentet.

Pastís de Castanyes

Ingredients:

- 400 gr de castanyes

- 75 gr de mantega

- 150 gr de sucre

- 5 ous

- 1/2 litre de llet

- 1 bastonet de vainilla

- 1 pot de nata líquida per muntar



Preparació:

- Escaldar les castanyes per poder-les pelar. Barrejar la llet amb la vainilla i un raig d'aigua i bullir-hi les castanyes fins que siguin toves. Afegir 100 gr de sucre abans d'acabar la cocció. Passar-ho pel passa-puré (es recomana que abans es passi per la batidora).

- Afegir els rovells d'un en un tot remenant la barreja. Muntar les clares amb el sucre que queda (passeu-lo abans per la batidora perquè quedi ben fi) i anar-les afegint a la barreja de mica en mica tot barrejant.

- Untar un motlle amb la mantega i ensucrar-lo. Abocar la barreja al motlle i enfornar durant uns 30 minuts al bany maria a 170-180°C.

- Muntar la nata líquida (ha de ser ben freda) en un pot (que s'ha d'haver deixat uns 15 minuts al congelador perquè sigui ben fred). Acompanyar el pastís amb la nata i uns fideus de xocolata. També es pot acompanyar amb melmelada o xocolata calenta, tot i que el gust del pastís quedarà en segon terme.

És un pastís molt fàcil, encara que entretingut a l'hora de pelar les castanyes... però val molt la pena ja que queda una textura i un gust boníssim!!!

MONIATOS:



Els mesos de Octubre i Novembre són els òptims per al moniato, un tipus de patata dolça que prové d'una planta subtropical, principalment conreada en països llatins.

Els valors nutritius del moniato són similars als de la patata, però amb més hidrats de carboni compostos per midons complexos i sucres, els quals li proporcionen el seu característic sabor dolç.

Pels nutrients que aporta, els moniatos són molt adequats per a introduir en la dieta dels nens i dels esportistes o d'aquelles persones que ocupen feines amb gran desgast energètic. Per contra, les persones diabètiques han de controlar el seu consum igual que ho fan amb altres aliments rics en carbohidrats.

En la seva composició trobem que gairebé la seva totalitat és aigua, sobre un 70%, a més ens oferix vitamines A, C, B1, B2 i B6 . En quant als minerals, és ric en potassi, fòsfor, sodi, calci i ferro, a més incorpora àcid nicotínic, carotè, tiamina, pròtids, beta-carotens, àcid ascòrbic, glúcids i riboflavina.

Moniatos amb Xarop de Xocolata

Ingredients

per a 4 persones:

- 4 moniatos mitjans
- xarop de xocolata
- 50 g de coco ratllat



Elaboració:

- Renteu bé els moniatos, bulliu-los en aigua fins que estiguin tendres, escorreu-los i, quan estiguin temperats, peleu-los. Talleu-los a rodanxes, poseu per damunt el xarop i, a sobre, el coco ratllat.

Xips de Moniato

Ideal per a fer l'aperitiu o com a acompanyament de qualsevol segon plat.

Ingredients:

- 1 Moniato gros
- Sal



Elaboració:

- Es posa la fregidora al foc perquè s'escalfi l'oli mentre es preparen els xips.

- Es pela el moniato (es pot fer servir la mateixa eina que utilitzem per pelar pastanagues).

- Amb la màquina de tallar fiambre tallar xips de mig mil·límetre o menys (depèn de si ens agraden xips prims o xips gruixuts).

- Quan l'oli és calent, posar els xips a coure fins que estiguin cruixents (uns 10 minuts).

- Quan siguin cuits, s'escorren a sobre d'un full de paper de cuina i es salen.

Es poden menjar calents, o es poden menjar freds.

Pulpo amb moniatos

Ingredients:

- 1 pop mitja
- 3 moniatos mitjans fets al forn
- Pimentó picant vermell
- Sal i Oli



Medallons de moniato

Ingredients

per 3-4

persones:

- 500 grams de moniato
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- Sal marina gruixuda
- vEspècies: orenga, alfàbrega,...



Elaboració:

- Es una variant de tardor per a fer el pop, el picant del Pimentó contrasta amb la dolçor del moniato.
- Es posa el pop a bullir tal i com fan a Galícia, "asustando", posem aigua a bullir, i quan bulli agafem el pop i el sumergim tres cops, després el deixem bullir uns 50 min, el treiem i el deixem refredar.
- Tallem els moniatos a llesques, hi posem a sobre el pop tallat a llesques petites, el salem i l'amanim amb oli. I per ultim el pimentó.

Preparació:

- Escalfar el forn a 200°.
- Pelar els moniatos i rentar-los amb aigua. Tallar-los en medallons d'un centímetre de gruix aproximadament.
- Posar-los en un bol, afegir-hi l'oli d'oliva i la sal i remoure bé amb una cullera.
- Cobrir la safata amb paper de forn, i posar els medallons amb cura.
- Fer-los al forn durant uns 20minuts, fins que quedin daurats i tous.
- És millor menjar-los calents!

Secció patrocinada per:



Fruiteria TORTOSA

Sant Pere Ullastre, 9
Tel. 651 814 059
Castellar del Vallès