

# FRUITA DE TARDOR ELS CÍTRICS

La taronja, la mandarina, la taronja de sang, l'aranja, la llimona, la llima o el cumquat són els fruits d'algunes de les espècies de cítrics que més coneixem.

Els cítrics són originaris del sud-est asiàtic, des d'on es van escampar a la resta del món gràcies a la ruta de la seda i als grans moviments migratoris. (la mandarina per exemple té un origen clarament xinès, ja que deu el seu nom al color dels vestits que duïen els alts governants de l'antiga Xina, els Mandarins.)

- El cultiu dels cítrics va ser introduït a Espanya pels àrabs en el segle X.
- Espanya és el país productor més antic de cítrics de tot occident.
- Aporten una gran quantitat de vitamina C, cosa que els converteix en un dels millors aliments per a previndrà distintes afeccions com l'anèmia, els refredats, les congestions o la sinusitis, així com per a ajudar a la cicatrització de ferides internes i externes.
- La vitamina C també contribueix a formar col·lagen, essencial per a tindrà una epidermis sana.
- La taronja i el seu suc constitueixen, a més, una bona font d'elements minerals en forma fàcilment assimilable, com calci, magnesi, potassi, ferro, fòsfor i sofre.
- Tenen una baixa quantitat de calories, per açò, és recomanable el seu consum en dietes hipocalòriques.

- Tenen una gran quantitat de sucre, especialment fructosa, fàcilment assimilable per l'organisme, per la qual cosa pot ser ingerida per diabètics.

- Està demostrat científicament el caràcter anticancerígen d'alguns dels seus components, com la vitamina C, el limonè, la pectina o aminoàcids com la serina i l'alanina.

- A més, tenen propietats antioxidants, per la qual cosa contribueixen a retardar l'envelliment cel·lular, regenerar els teixits i cèl·lules, augmentar els glòbuls rojos i mantindrà els nivells de defenses.

- Una taronja al dia, a més del consum diari de cinc racions de fruites i verdures, és capaç també de reduir el risc d'ictus cerebral en un 19%.

- A més, són beneficioses per a controlar els nivells de colesterol en la sang, gràcies als teguments que es troben entre els gallons i que contenen pectina.

- El consum de les seves flors en infusió té efectes tranquil·litzants.

- També pot utilitzar-se com un efectiu antitèrmic.

## **PASTÍS DE CÍTRICS AMB MERENGA**

### *Ingredients:*

- Pasta brisa (o massa quebrada)
- 5 ous sencers.
- mig tassó de suc de llimona
- el suc d'una taronja grossa
- la ratlladura d'una llimona
- 200 g. de sucre en pols.
- 100 g. de mantega fosa
- 4 clares d'ou i un poc de sucre (merenga)



### *Preparació:*

Primer heu de follar el fons i les parets d'un motlle desmuntable amb la pasta brisa. Punxar-la pertot arreu amb una furquilla. Ara esteneu un paper de cuina i a sobre abocar-hi algun pes damunt (per exemple lleties o altra llegum). Enceneu el forn a 180° i enforneu durant vint o vint-i-cinc minuts (en tot cas fins que veieu que pren color). Aleshores, trèieu el motlle del forn i elimineu el que heu fet servir per pes i el paper de cuina.

Barrejar amb la batidora elèctrica tots els altres ingredients excepte els blancs i el sucre de la merenga. Abocar la preparació amb molta cura dins el motlle i enforneu a la mateixa temperatura fins que el pastís hagi cuallat (punxeu el centre al cap de 30 minuts per comprovar-ho).

Batre les clares de l'ou per la merenga a punt de neu. Afegiu-hi un poc de sucre quan estiguin ja quasi a punt. Abocar sobre el pastís de llimona. Connectar el gratinador del forn i mantenir el pastís al forn fins que es dauri la superfície de la merenga. S'ha d'anar en conte, perquè es crema de seguida.

## LLENGUADO AMB LLIMONA I TARONJA

### Ingredients

- 3 Llenguados (demanant que els hi treguin cap, pell i tripa)
- Una taronja
- Una llimona
- Mel
- 70 grams de mantega
- Sal



### Preparació

- Netejar el peix amb aigua, l'assequem i el guardem a la nevera.

- Ratllar la pela de mitja taronja i mitja llimona reservar. Fer el suc de la taronja i la llimona. Col·locar en un bol i afegir una mica de mel, perquè no sigui tan àcid. Anar provant i afegint...

- Pre-escalfar el forn a 200°, i en una plata per anar al forn untar de mantega, i posar la resta de mantega en dauets ben petits i els peixos, salats a sobre. Espolse les ratlladures de taronja i llimona per sobre el peix i després se li aboca el suc.

- Al cap de 10 minuts al forn s'aboca una mica de suc per sobre els llenguados. 10 minuts més tard es pot retirar del forn.

*Presentació:* Amb uns carbassons es pot fer rodanxes com si fosin xips i pasa-ho per la paella, també amb uns talls de taronja per acompanyar el plat.

La tardor hem dit que ens aporta molts aliments interessants, i dintre de les fruites, podem trobar la magrana.

Aquesta fruita és rica en vitamina B2, vitamina C i manganès. És diürètica, un tònic cardíac i una aliada de les malalties de l'aparell cardío-vascular.

Gaudir-ne requereix paciència per desgranar: pot fer-se amb els dits o picant-la amb una massa de morter. La seva millor temporada és del setembre fins a finals de febrer.

Encara que les magranes comencen a aparèixer en els mercats a mitjans de setembre, és entrada la tardor quan aquesta fruita ens ofereix els seus grans en tota la seva plenitud, i es manté fins a finals de gener.



Les magranes es mantenen en bones condicions durant diversos dies si es conserven a temperatura ambient. Si no es consumeixen immediatament, és preferible guardar-les en el frigorífic, i així s'allarga la seva vida útil unes tres setmanes.

## AMB MAGRANES RECEPETA 1

### Ingredients

- 3 magranes
- 2 cullerades soperes de sucre
- 1 branqueta de menta



### Preparació

Tallar i desgranar les magranes deixant només els grans i reservar uns quants per a guarnir. Procurar llevar els trossos de pell de color blanc que hi ha en l'interior ja que després amargueja. Col·locar-los dins de la liquadora i obtindrem el suc. Passar-ho pel xinès per a separar els ossets que sempre queden, afegir el sucre, barrejar, abocar en una copa i adornar amb una branqueta de menta i els grans reservats.

A la vostra botiga amiga "Fruiteria Tortosa" trobareu molta fruita i altres productes com la mel o eucaliptus que son molt beneficiosos per aquesta època de l'any.

Un remei per la bronquitis: Afegir a una tassa de llet calenta una o dos cullerades de mel. Prendre abans d'anar a dormir per alleujar la tos que persisteix més a la nit.

O humidificar l'ambient amb un vaporitzador o humidificador per augmentar la humitat de l'aire per facilitar treure la flema del cos. En el cas del vaporitzador es pot afegir vinagre de sidra de poma o fulles d'eucaliptus. Això activa la curació de la bronquitis.

Secció patrocinada per:



**Fruiteria  
TORTOSA**

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