

**Presentació:**

Avui, encetarem una nova secció amb un caire diferent. Constarà fonamentalment de dues parts diferenciades. La primera, es fara parlant de temes que poden ésser d'interès -per temporada o actualitat- dins de la Gastronomia. La segona, donarem una recepta que pot ésser de cuina catalana o internacional. En aquest cas, no defugirem la curiositat d'algun lector per assabentar-se d'aquest o aquell plat que voldria saber fer i desconeix.

**Les hortalisses i verdures reneixen per primavera.**

La primavera -fins fa poc- ha estat l'estació de l'any on és començaven a omplir els mercats de productes vegetals. Això era degut a la generositat de la terra, que es perllonga fins l'estiu i disminueix a la tardor, extingint-se a l'hivern. Però actualment, quasi podem menjar hortalisses i verdures tot l'any. La conservació dins de sils es fa per diverses setmanes. Unes pastanagues es poden conservar en aquest mètode fins a 35 setmanes; unes cols de Brusel.les fins a 13 setmanes. La congelació pot ésser acceptable sempre que hagin estat tractades amb cura en tot el seu procés i mai trencada la cadena del fred. Encara que creiem que és millor menjar a cada època de l'any els vegetals que siguin del temps, perquè, apart que el seu preu pot ésser més baix, els valors vitamínics i nutritius són els òptims en el moment de maduració.

Dins de les hortalisses i verdures s'inclouen totes aquelles plantes herbàcies que es poden utilitzar per menjar cuinades o crues. La denominació de verdura distingeix un grup d'hortalisses en què la part comestible està constituïda per òrgans verds. Si ens referim a la part que s'utilitza per l'alimentació, poden ésser les arrels, fruits, bulbs, fulles, brots tendres, llavors...

El seu valor nutritiu és petit, perquè en general tenen poc contingut de proteïnes, hidrats de carbó i greixos. Per tant, una dieta feta solament de vegetals perquè sigui completa, són necessàries grans quantitats i molt ben combinades.

L'interès fisiològic de les verdures, dins de l'alimentació, és sobretot el seu contingut de vitamines i sals minerals. També és molt important el seu contingut amb cel.lulosa per regular la funció intestinal.

La bona nutrició necessita diàriament la ingestió de vegetals; és la millor forma de garantir l'aportació vitamínica i de sals minerals dins la dieta. Es poden menjar igualment crus com cuits i, una quantitat diària acceptable, pot ésser de 250 grs.

de cocció pot ésser notablement inferior. Sempre, un temps de cocció mínim, per al nostre gust, ja que si no perdrem vitamines i sals minerals amb l'aigua. Amb algunes que ennegreixen en contacte amb l'aire, com per exemple: carxofes, cards; s'hi pot afegir unes gotes de llimona. Això ens donarà un mitjà més àcid per contrarrestar l'oxidació i, per descomptat també, ens canvia el sabor. S'ha d'anar amb compte amb la quantitat.

Ja heu vist que la cuina de les hortalisses i verdures pot ésser molt variada i extensa. Més ara, que ens invadeixen el mercat nous productes fins fa poc desconeguts en la nostra terra, com una colxina o de Pekín, un bulb d'àpit o la ja més corrent endívia.

**Gratinat d'espàrrecs verds "flambés", amb salsa de roquefort (4 pers.)**

1 Kg. d'espàrrecs verds.

8 cullerades de brandy "Hors d'Age".

40 grs. de mantega.

100 grs. de Roquefort.

75 grs. d'Emental ratllat.

1/8 l. de nata líquida.

4 cebes tendres o de primavera.

Oli d'oliva.

Sal.

Pebre.

Tallar les puntes a 2/3 de l'espàrrec. Bullir-los amb aigua abundant, fins aconseguir el seu màxim color verd, 6-7 min. Escórrer-los bé. Passar els espàrrecs a una paella amb cura i saltejar-los amb la mantega uns 5-6 min. més. Posar sal i pebre. Apartar.

De les cebes tendres només aprofitarem el bulb, treient-ne del mig qualsevol part verda que pugui estar germinant, o sigui que farem servir només la part blanca tallada en forma de rodanxes que sofregirem amb l'oli d'oliva. Quan estigui transparent, apartarem tot l'oli que pugui sobrar.

Poser els espàrrecs dins d'una paella amb el brandy i la ceba, flamejar i deixar reduir.

A part, desfarem el Roquefort amb la crema de llet just abans que bulli.

Posarem els espàrrecs sobre una safata que ens serveixi per anar al forn. Cobrirem amb la salsa de Roquefort prèviament passada pel colador xinés. Afegir l'Emental ratllat i gratinar.

**Presentació:** Es fa amb dues fulles fetes de pebrot vermell escalivat.

(Aquesta recepta em va ésser guardonada amb un Premi Nacional de Cuina atorgat per "Bodegas Torres").

## Restaurant



Joan Maragall, 6 i

Advocat Cirera, 38 (Plaça del Gas)

Telèfon 725 23 00

SABADELL

Dins de la cuina, la importància de verdures i hortalisses és indubtable. La seva preparació pot ésser molt variada: bullides, fregides, al vapor, al forn, a la planxa, a la brasa i estofades. Parlarem de l'ebullició: un temps de 15 minuts pot ésser suficient per a carxofes, pèsols, espàrrecs verds, coliflor, cols de Brusel.les, mongetes tendres... Les que només són fulles com espinaacs, el temps



RESTAURANT

*Euterpe*RAMBLA, 1  
SABADELLT. 725 01 26  
PARKING