

LA PRUNA I EN GERD

Al llarg del llibre t'acompanyaran la Pruna i en Gerd, dos joves pagesos molt sensibilitzats amb el conreu ecològic. Amb ells podràs aprendre un munt de coses sobre les fruites i les verdures, sobretot les millors maneres de gaudir-ne saludablement.



L'HORT I LA PARADA

En aquest apartat hi ha una il·lustració molt interessant d'un hort en què es veuen els productes abans de ser collits i la Pruna i en Gerd fent les feines pròpies del conreu i, tot seguit, una il·lustració d'una parada de fruites i verdures, que fa molta patxoca, com les que hi ha al mercat de la teva ciutat o poble. Aquí hi descobriràs quins són els productes propis de temporada, en aquest cas, de la primavera.



FITXES DE PRODUCTES

De cada fruita i verdura que has vist a l'hort i a la parada, en trobaràs una fitxa amb molta informació: la millor època per al seu consum, alguns consells per al seu cultiu, les varietats principals, els plats bàsics que pots elaborar amb cada una, les seves propietats més importants, diferents curiositats...



EL TEMA: MENGEM EQUILBRADAMENT!

En aquest apartat s'explica, de manera molt entenedora, la importància de menjar equilibradament. Aprendràs que cal menjar de tot perquè no manqui cap nutrient i, també, en quina proporció cal consumir cada aliment per tenir una salut de ferro!



L'EXPERIÈNCIA: FEM UN HORT URBÀ!

Gairebé qualsevol lloc és apte per fer-hi un hort. Descobreix els detalls més bàsics per muntar un hort a casa i gaudir-ne cultivant tu mateix les fruites i les verdures que després et menjaràs. No es necessiten gaires coses. Amb il·lusió, ganes i quatre consells, l'èxit està assegurat.

LES RECEPTES

Posa't el davantal i renta't bé les mans perquè la Pruna t'ensenyarà a fer un parell de receptes molt senzilles, divertides i, sobretot, boníssimes. Una es fa amb una fruita molt pròpia de la primavera que de ben segur t'agrada: la cirera. I l'altra, amb una de les verdures més conegudes arreu del món: la pastanaga. Te'n lleparàs els dits!



GLOSSARI

En aquest apartat hi ha un petit diccionari amb unes quantes paraules que surten en el llibre i que potser són una mica tècniques i no coneixes. No volem que se t'escapi res!

L'ALBERCOC



PLATS BÀSICS

Confitura
d'albercoc

Albercoc
en almívar

Compota
d'albercoc

Orellanes
(albercocs
assecats)

Licor
d'albercoc



DADES DE CULTIU...

FULLA

Perenne

Caduca

FLORACIÓ

Primavera

FRUIT

Primavera-Estiu

Les orellanes són albercocs assecats sense pell. Com que perden una gran quantitat d'aigua, es conserven molt més temps que els frescos i també augmenten molt el seu valor nutritiu.

Al juny, l'albercoc, en vuit dies és groc.

CONSUM ÒPTIM!

GEN.	FEBR.	MARÇ	ABR.	MAIG	JUNY	JUL.	AG.	SET.	OCT.	NOV.	DES.
------	-------	------	------	------	------	------	-----	------	------	------	------

PRINCIPALS VARIETATS

Canino

Búlida

Galta roja

Moniquí

Roig del Rosselló

Cal recollir-lo i consumir-lo ben madur perquè sigui saborós. Si no li ha tocat prou el sol, és dur i àcid i, per tant, immenjable.

QUINA PART ET MENGES?

- Arrel, bulb o tubercle
- Tija
- Flor o fulla
- Fruit
- Llavor

NYAM-NYAMI!

Sóc fantàstic per **AUGMENTAR** les **DEFENSES** del nostre cos i, per si fos poc, a més a més, milloro l'estat d'ànim!



L'arbre de l'albercoc es diu albercoquer i el camp d'albercoquers, albercoquerar.

LA BLEDA



PLATS BÀSICS

Bledes
amb pernil

Pastís de
bledes amb
rocafort

Farcellets
de bledes

Penques
de bledes
gratinades

Arròs
amb bledes



DADES DE CULTIU...

CULTIU DE LA PLANTA

Fàcil

Normal

Difícil

DURADA DEL CICLE DE CULTIU

D'1,5 a 3 mesos

REC

Alt

Mitjà

Baix

És d'origen mediterrani i ja en menjaven els grecs des del segle V aC. A l'edat mitjana, i al llarg de molts segles, era un aliment bàsic.

Quan es diu que una persona és una bleda assolellada, significa que té poc caràcter.

CONSUM ÒPTIM!



PRINCIPALS VARIETATS

De pecíol blanc

(Ginebra, Rei d'hivern)

De pecíol vermell

(Ruby, Borgonya, Arc de Sant Martí)

De fulles petites

Conreada a casa, es pot fer la collita esglaonada, fulla a fulla; és a dir, es poden agafar les més grosses i deixar les del mig perquè vagin creixent.

QUINA PART ET MENGES?

- Arrel, bulb o tubercle
- Tija
- Flor o fulla
- Fruit
- Llavor

NYAM-NYAMI

Sóc molt **NUTRITIVA** i tinc molt de potassi, un mineral bàsic per a la transmissió nerviosa. Vols tenir **BONS REFLEXOS**? Doncs menja'm!

