

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 l'hivern.



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 DE TEMPORADA!

En aquest apartat s'explica, de manera molt entenedora, la importància de menjar fruites i verdures que siguin de temporada: perquè són més nutritives, tenen més bon gust, aporten més vitamines i minerals i, a més a més, són més sostenibles!



L'EXPERIÈNCIA: FEM COMPOST!

Saps que amb moltes de les deixalles domèstiques es pot elaborar un adob natural que s'anomena compost? Segueix les indicacions d'aquesta secció i reaprofitaràs molt fàcilment la majoria de residus orgànics: peles de fruita, restes de verdura, marro de cafè, closques d'ou...

LES RECEPTES

Renta't bé les mans i posa't el davantal perquè en Gerd t'ensenyarà a fer un parell de receptes molt senzilles i divertides. Una es fa amb una fruita molt necessària a l'hivern perquè no ens constipem: la taronja. I l'altra, amb un dels bulbs més utilitzats a la cuina: la ceba. MMM, boníssimes!



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'ESCAROLA

PLATS BÀSICS

Xató

Amanida
d'escarola

Croquetes
d'escarola

Truita
d'escarola

Sopa
d'escarola

DADES DE CULTIU...

CULTIU DE LA PLANTA

Fàcil

Normal

Difícil

DURADA DEL CICLE DE CULTIU

De 2,5 a 5 mesos

REG

Alt

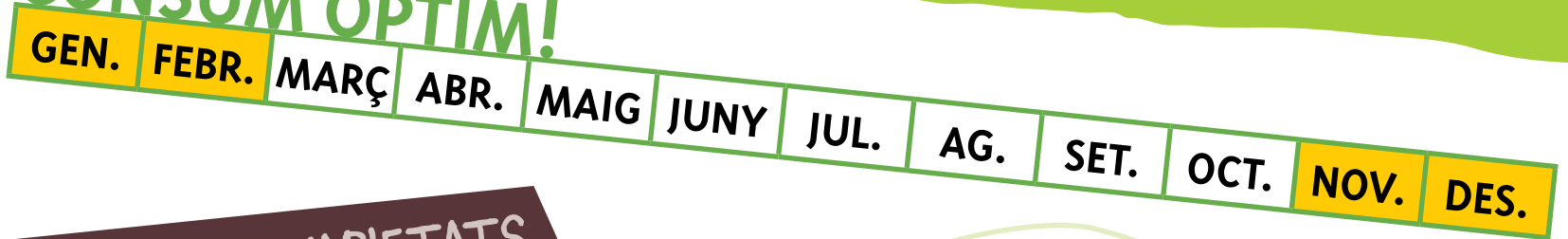
Mitjà

Baix

També s'anomena «enciam de muntanya» perquè és molt més resistent al fred que l'enciam.

Un «cap d'escarola» és un cap amb els cabells molt arrissats.

CONSUM ÒPTIM!



PRINCIPALS VARIETATS

De fulla arrissada
De fulla ampla

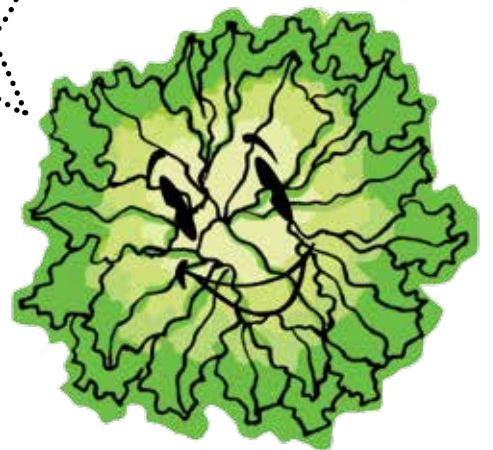
QUINA PART ET MENGES?

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

NYAM-NYAMI

Un parell de setmanes abans de collir-la, s'hi posa un plat a sobre perquè així les fulles es tornen més blanques i no són tan amargues.

Sóc molt bona per a l'estómac ja que afavoreixo la **DIGESTIÓ**. A més, sóc molt **REFRESCANT**.



LA LLIMONA



PLATS BÀSICS

Llimonada

Pastís
de llimona

Crema
de llimona

Granissat
de llimona

Pollastre
amb llimona



DADES DE CULTIU...

FULLA

Perenne

Caduca

FLORACIÓ

Primavera-Estiu-Tardor

FRUIT

Totes les estacions

És útil en molts àmbits, sobretot, per fabricar nombrosos medicaments i en drogueria (llevataques, perfums, detergents...). Antigament, com que no hi havia desodorants, la gent es passava per l'aixella un cotó xop de suc de llimona.

Aire, sol, all i llimona, poca feina al metge dóna.

CONSUM ÒPTIM!

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

PRINCIPALS VARIETATS

Verna
Primafiori
Eureka
Villafranca
Lisbon

El llimoner fa fruits tot l'any i, a més, es conserven força temps sense fer-se malbé. És, però, sensible a les gelades.

Porto molta **VITAMINA C** i dono un bon cop de mà a les teves **DEFENSES**. Si em prens..., adéu constipats!

QUINA PART ET MENGES?

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

NYAM-NYAMI!



L'arbre de la llimona és el llimoner o la llimonera i el camp plantat de llimoneres és el llimonerar.