

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'estiu.



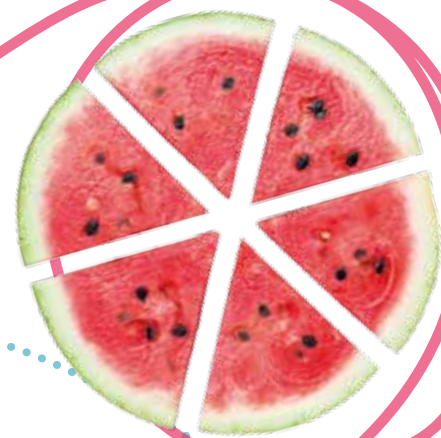
FITXES DE PRODUCTES

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 PRODUCTES DE PROXIMITAT!

En aquest apartat s'explica, de manera molt entenedora, la importància de menjar fruites i verdures de proximitat: són molt més sanes i gustoses, no contribueixen a contaminar l'aire, ja que no cal transportar-les d'un lloc a l'altre, a més a més, afavoreixen l'economia local!

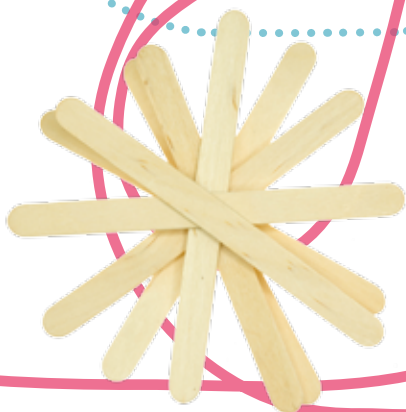


L'EXPERIÈNCIA: FEM CONSERVES!

Elaborar conserves de fruita i verdura és molt més senzill del que sembla. Atreveix-te a dur a terme la proposta d'en Gerd de fer conserva de tomàquet a l'estiu, que és quan aquesta hortalissa és més gustosa i es troba a més bon preu. En podràs gaudir tot l'any i regalar-ne als teus amics i familiars!

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 consisteix a fer un gelat a partir de tres fruites. L'altra s'assembla a una pizza i es pot elaborar amb les verdures estiuenques que més t'agradin. No se't fa la boca aigua?



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'ALBERGÍNIA

PLATS BÀSICS

Escalivada

Albergínies farcides

Truita d'albergínia

Mussaca

Albergínies arrebossades



DADES DE CULTIU...

CULTIU DE LA PLANTA

Fàcil

Normal

Difícil

DURADA DEL CICLE DE CULTIU

De 5 a 6 mesos

REG

Alt

Mitjà

Baix

Els anglesos també l'anomenen *eggplant*, que vol dir «planta ou», perquè el fruit d'alguna varietat, de forma arrodonida i pell blanca, s'assembla a un ou gros.

Una senyora se'n va al mercat amb la cua verda i el vestit morat.

CONSUM ÒPTIM!

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

PRINCIPALS VARIETATS

De fruit arrodonit
De fruit allargat
De fruit semiallargat

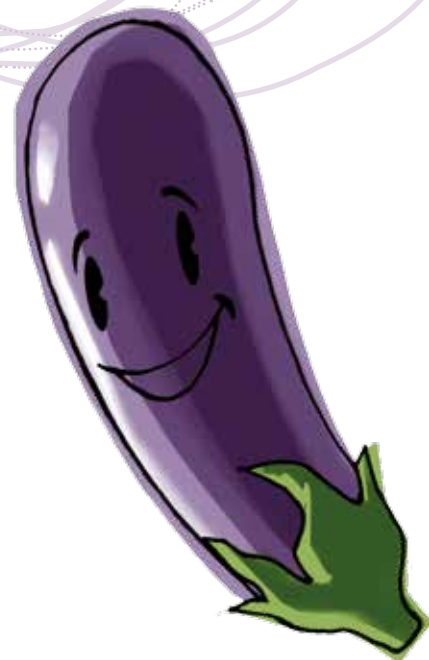
QUINA PART ET MENGES?

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

NYAM-NYAMI

La planta de l'albergínia és força grossa i té les arrels majestoses. Per això, es recomana plantar-la almenys a mig metre de distància d'altres plantes.

Porto molta **FIBRA** i apporto molt poques calories. A més, sóc molt **NUTRITIVA**.



EL CARBASSÓ



PLATS BÀSICS

Carbassó farcit

Crema de carbassó

Truita de carbassó

Flors de carbassó arrebossades

Pastís de carbassó



DADES DE CULTIU...

CULTIU DE LA PLANTA

Fàcil

Normal

Difícil

DURADA DEL CICLE DE CULTIU

De 3 a 5 mesos

REG

Alt

Mitjà

Baix

Les flors masculines es consumeixen arrebossades i fregides. En alguns països, com ara Mèxic, les prefereixen als fruits.

Per l'Assumpció, cada flor un carbassó.

CONSUM ÒPTIM!

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

PRINCIPALS VARIETATS



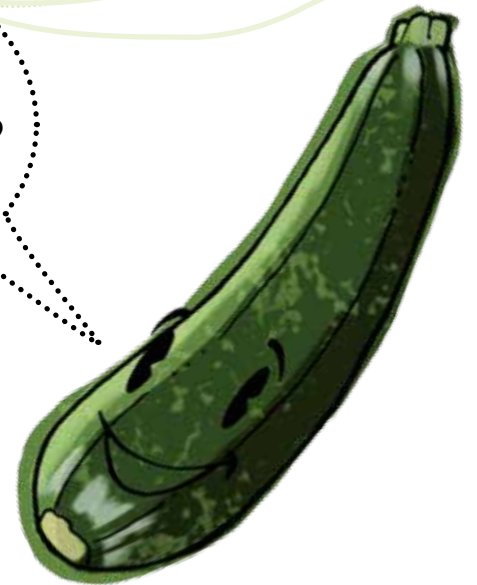
QUINA PART ET MENGES?

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

NYAM-NYAMI!

Compte! És molt llaminer per als insectes, sobretot per al pugó.

A més de **DESINTOXICAR** el cos, també protegeixo l'aparell digestiu.



La planta del carbassó és la carbassera o el carbasser.