

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 tardor.



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 ECOLÒGICS!

En aquest apartat s'explica, de manera molt entenedora, la importància de menjar fruites i verdures que siguin de conreu ecològic: aquest tipus d'agricultura no malmet l'equilibri ecològic de la terra, no utilitza productes químics, fa servir energies netes i renovables i promou el comerç just!



L'EXPERIÈNCIA: PREPAREM REMEIS CASOLANS!

Saps que les fruites i les verdures són també una farmaciola natural? En aquesta secció, coneixeràs diversos remeis casolans, senzills i pràctics, elaborats a base de fruites i verdures. A més, també aprendràs a elaborar-ne un de molt eficaç per si un dia et fas una petita cremada.



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, divertides i, sobretot, boníssimes. Una consisteix a fer una crema d'una verdura que pot arribar a pesar més de 40 quilos! I l'altra, a fer uns bunyols d'una fruita prou coneguda: la poma. 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!



LA CARBASSA

PLATS BÀSICS

Carbassa
al forn

Crema
de carbassa

Confitura
de cabell
d'àngel

Pastís
de carbassa

Bunyols
de carbassa



DADES DE CULTIU...

CULTIU DE LA PLANTA

Fàcil

Normal

Difícil

DURADA DEL CICLE DE CULTIU

De 5 a 6,5 mesos

REG

Alt

Mitjà

Baix



Un cop assecada i buida, s'utilitza com a recipient, com a instrument musical, com a flotador...

Quan algú rebutja un pretendent o una pretendenta, es diu que li «dóna carbassa».

CONSUM ÒPTIM!

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

PRINCIPALS VARIETATS

Cabell d'àngel
Del pelegrí o vinatera
Bonetera
De cacauet

Prefereix els climes càlids tot i que s'adapta amb facilitat. Pot arribar a pesar més de 40 quilos!

QUINA PART ET MENGES?

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

NYAM-NYAMI

Enforteixo les **DEFENSES** i porto vitamina A, que ajuda a fer **CRÉIXER ELS OSSOS**. Tingueu-ho en compte!



LA MAGRANA



PLATS BÀSICS

Llom a la
magrana

Suc
de magrana

Amanida
de magrana

Mascarpone
amb magrana

Esqueixada
de bacallà
amb magrana

DADES DE CULTIU...

FULLA

Perenne

Caduca

FLORACIÓ

Estiu

FRUIT

Tardor

Els egipcis enterraven els difunts amb una magrana per desitjar-los abundància en una altra vida.

«Si vols agafar gana, menja magrana.»

CONSUM ÒPTIM!

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

PRINCIPALS VARIETATS

Mollar d'Elx

Tendral de Xàtiva

Mollar de València

QUINA PART ET MENGES?

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

NYAM-NYAMI

Al magraner, a l'estiu li agrada la calor i a l'hivern pot aguantar temperatures molt fredes. En general, és un arbre que s'adapta bé a molts indrets.

Aporto un munt de **VITAMINES** i substàncies saludables per al cos. Si em menges, us mantindreu **JOVES** més anys!



L'arbre de la magrana és el magraner.