

El Rebot de Surinyach Pasta i Gra



Juliol 2014

EL CULTIU ECOLÒGIC

Aliment ecològic, aliment orgànic i també **aliment Bio** és aquell que és fet d'acord amb uns estàndards de producció particulars. En la major part de la història de l'agricultura es pot dir que la humanitat es va mantenir dins dels procediments que ara es coneixen com d'agricultura ecològica o orgànica. Només a partir del segle XX hi va haver un proveïment de noves substàncies de síntesi química per obtenir aliments. Actualment s'anomena *agricultura convencional* la que no és declarada i reglamentada com a *agricultura ecològica*.

A l'agricultura orgànica, l'ús de productes agroquímics és fortament restringit. En el cas de productes ramaders han de ser criats sense l'ús rutinari d'antibiòtics i sense hormones de creixement a més d'altres restriccions com són de menjar aliments fabricats en el sistema d'agricultura ecològica.

En la majoria dels països els aliments ecològics no poden emprar organismes modificats genèticament. S'ha suggerit que l'aplicació de nanotecnologia als aliments i l'agricultura també hauria de ser exclosa de la certificació com aliment ecològic.

● ELS TES

Els tes tenen importants propietats terapèutiques: són diürètics, broncodilatadors i astringents. El **te blanc** a més, és un eficaç antioxidant; és ric en fluor, combat la fatiga física i augmenta la capacitat de concentració i de memòria. El **te verd**, també és antioxidant tot i que no en la mesura del



te blanc. El **te vermell o Pu-Erh** ajuda a perdre pes i redueix el nivell de colesterol

-El **te verd** s'obté assecant el te recol·lectat per a eliminar la humitat de la fulla amb lo qual s'inhibeix la fermentació conservant les seves propietats antioxidants. A més

d'antioxidant també és diürètic, broncodilatador i astringent

El **te negre** s'obté després d'un procés d'oxidació. Les fulles acabades de recol·lectar s'estenen en habitacions humides per a que fermenti. Per la seva banda, el **te vermell** s'aconsegueix després d'un procés de maduració també anomenat postfermentació

Consells i petites idees

A l'estiu podeu fer una gerra amb el te o la barreja que us vingui de gust (espècies, fruits cítrics, vainilla, etc...) i posar-la a la nevera per prendre ben fresc. Que vagi de gust!

Literatura i cuina

HABAS A LA CATALANA

Tambien llamadas «fabes ofegadas», es decir, habas ahogadas, porque se cuecen en los mismos jugos que dejan las habas, más los que aportan las cebollas, tomates y el poco licor que reciben. He sostenido, sostengo y sostendré que las habas a la catalana son un afrodisíaco de virtudes equivalentes a las criadillas de gallo, según Brantôme el más grande afrodisíaco de la naturaleza. El erotismo de las habas a la catalana procede de la textura, sabor y bioquímica de los ingredientes condicionados por las hierbas aromáticas (mejorana y menta) pero también de la oscuridad saturnal de la sangre de la butifarra negra. Y como causa socioerótica hay que aportar esa digestión pesada, esa modorra acalorada en la que todo pecado es posible. Preferible la compañía de mujeres gruesas, de sistema nervioso lento, porque las de sistema nervioso rápido son capaces de digerir el plato a una velocidad poco conveniente y se crea un desfase de climas de resultados funestos.

A las habas a la catalana le van muy bien las señoras de ojos verdes, pero en su evidente escasez tampoco hay que hacerles ascos a las de ojos grises o azul grises. Con respecto a las de ojos negros no las he probado nunca con este plato, pero me temo una postcama llorona.

(Manuel Vázquez Montalbán - Las recetas inmorales, 1981)

EMPEDRAT DE MONGETES AMB BACALLÀ ESQUEIXAT

Ingredients per 2 persones:

150 grams de bacallà en remull esqueixat
250grs de Fesols de Santa Pau
½ Pebrot vermell
1 Tomàquet d'amanir
½ ceba tendra
Unes quantes olives verdes o negres, al gust
Oli d'oliva verge extra
Cibulet per adornar



Preparació:

Netegeu el tomàquet, el pebrot vermell i la ceba tendra. Talleu les tres coses en trossets petits. Esqueixeu el bacallà remullat en trossos mitjans. Poseu en un bol els fesols de Santa Pau escorreguts de qualsevol líquid i la resta d'ingredients, barregeu-ho tot ben barrejat, amaniu-ho amb un raig generós d'oli i deseu-ho a la nevera per tal de refrescar-ho, al moment de servir poseu-ho al plat, i decoreu amb les olives de Kalamata i el cibulet trinxat ben petitó. Si a algú li ve de gust o pot amanir també amb una mica de vinagre de vi.

Bon profit!

VOLS QUE T'ENVIEM TOTES LES RECEPTES? REGISTRA'T A www.pastaigra.com I LES REBRÀS AL TEU CORREU