

disponibles durant tot l'any, a l'estiu la seva qualitat és òptima, ja que es recol·lecten en el punt més fresc, el punt just de maduració. Això fa que tinguin unes condicions organolèptiques i una qualitat nutricional superior.

El valor de la proximitat

Pel que fa a aliments amb molts nutrients, no només podem cuinar amb verdures i hortalisses, també trobem llegums com les garrofes. Aquest és l'aliment amb què Clara Martín elabora tots els seus productes a Menjamiques, un projecte gastroetnobotànic situat a Bràfim que té com a objec-

“

«Una de les verdures que ho peta ara és el tomàquet»

Pep Vidal
Soca-rel

«La garrofa és un regal de la natura»

Clara Martín
Menjamiques

tiu la recuperació gastronòmica de plantes autòctones oblidades.

«La garrofa és dolça i molt energètica, per això es diu la frase ‘guanyar-se les garrofes’, perquè és l'aliment que es dona com a premi als animals després de treballar. Justament, en l'alimentació humana també es valora per la seva energia», destaca. En aquest sentit, si comparem les garrofes amb la xocolata o el cacau, aquestes no tenen substàncies addictives ni estimulants, i aconsegueixen calmar l'ansietat i relaxar.

D'altra banda, Martín recalca que ambientalment també són molt interessants perquè els garrofers són uns arbres que necessiten molt poca pluja i també poden funcionar com una barrera per prevenir els incendis forestals. «Com que ara hi ha molta sequera, és un arbre que s'està plantant molt en zones que comencen a tenir desertificació, perquè fixen el nitrogen a terra i del no-res, en fan un fruit».

A Menjamiques va començar ideant cremes untades, però després va optar per fer vinagre o oli de garrofa. Enguany, ha tret com a novetat un licor de garrofa. «En tenir un ventall tan ampli, ens permet crear moltes receptes. La gent ens preguntava què podia fer amb les garrofes, i per això vam publicar un llibre amb 35 idees que es diu *Garrofa, delícia mediterrània*», conclou Martín.

PRODUCTES

GARROFES

La garrofa és un fruit molt energètic, destaca per ser rica en hidrats de carboni i això afavoreix el manteniment de les funcions vitals i la temperatura corporal. És un substitutiu del cacau 100% local i també es pot utilitzar en molts plats quotidians. Des de Menjamiques destaquen la seva riquesa en fibra, un fet que beneficia el creixement de la flora intestinal i en facilita el trànsit.

Clara Martín va publicar el llibre *Garrofa, delícia mediterrània. 35 receptes per descobrir una alternativa local* (Pol·len Edicions, 2021). La crema untada de garrofa es pot menjar per berenar. Amb la garrofa es pot elaborar un pastís o un coc ràpid, també es poden fer galetes o es pot utilitzar l'allioli de garrofa de Menjamiques per acompanyar un arròs.



FOTO: ALFREDO GONZÁLEZ

ALBERGÍNIES



FOTO: MARC BOSCH

L'albergínia és una planta d'estiu que pot servir com a substitut de la carn. La manera més saludable i digestiva de consumir l'albergínia és cuinar-la rostida sencera al forn o a la planxa. D'aquesta manera no absorbeix massa greix. També serveixen molt bé per a fer una samfaina, i és que aquest aliment acompanya molt bé a altres verdures d'estiu com els carabassons, els pebrots o els tomàquets. A més a més, es pot combinar amb herbes com l'orenga, farigola o julivert.

TOMÀQUETS

El tomàquet és un dels ingredients més essencials dins la cuina catalana actual, i no només per ser el protagonista del plat més característic, el pa sucat amb tomàquet. A l'estiu, a banda de fer gaspatxo, una bona manera d'aprofitar aquest fruit vermell és elaborar una amanida senzilla de tomàquet cru tallat a làmines, acompanyat amb un bon raig d'oli d'oliva i herbes fresques. És un acompanyament durant tot l'estiu per a qualsevol plat.



FOTO: MARC BOSCH

BEBER HOY

GARNACHA SÍ, PERO PELUDA

MAITE RUIZ ARASA

Que las plantas se adaptan a su entorno para sobrevivir, como el resto de seres vivos, lo sabemos. Suelen ajustar sus estructuras y metabolismo a factores como los suelos, el agua, la temperatura, la luz, etc. Las cepas son unas supervivientes extraordinarias, con una capacidad inaudita para adaptarse y sobrevivir en distintas condiciones. Por ejemplo la Garnacha, variedad mediterránea por excelencia que se cultiva ya en todo el mundo. Y de entre todas las Garnachas (Tinta, Blanca, Gris, Tintorera...), hay una en particular que me tiene fascinada: **la Garnacha Peluda**, autóctona de Catalunya - principalmente en zonas de Tarragona- aunque también se cultiva en el sur de Francia (Languedoc-Roussillon) con el nombre de Lladoner Pelut. Es muy minoritaria y exclusiva.

Su origen es una mutación natural -e inteligente- de la Garnacha Tinta. El apelativo de 'peluda' surge por una especie de vello que desarrolla en la parte inferior de las hojas. Esta versión velluda le sirve para protegerse del estrés hídrico, pues minimiza la pérdida de agua por evapotranspiración y resiste mejor las altas temperaturas y la radiación ultravioleta. O sea, ideal en tiempos de sequía y cambio climático.

¿Pero se nota eso en el vino? Pues sí, porque esa mutación genética provoca otros cambios: vigor, producción, composición, color, aromas... La Garnacha Peluda alcanza la madurez fenólica a niveles más bajos de azúcar que la Garnacha Tinta, por lo que sus vinos generalmente tienen menor grado alcohólico. Tienen de a tener mayor nivel de acidez, menor color y, organolépticamente, es más delicada, fresca y floral.

La Peluda del Celler Comuna es una delicia. Patri Morillo y Pep Aguilar son los artífices de este vino desde 2014, cuando descubrieron esa pequeña parcela de Garnacha Peluda en Falset, en la finca de Mas d'en Cosme, dominada por las tierras graníticas, con cepas viejas de unos 80 años (la finca se registró en 1939). No producen más de 1.200 botellas. Pero el vino es Garnacha Peluda 100%, en su estado más puro y original. Vinificada en huevos

de polietileno durante 18 meses. El resultado es un vino fluido, fresco y vibrante. Golor aromáticamente, profundo en boca, especiado, con el tannino rústico y al mismo tiempo, fácil y de tacto aterciopelado. ¡A disfrutar!

Curioso. Los huevos de polietileno están de moda. Su forma ovoide, sin esquinas ni bordes, permite una fermentación armoniosa, dejando que el vino se mueva con fluidez y naturalidad. Y su alta permeabilidad al oxígeno es adecuada para la crianza, con la microoxigenación natural, calibrada y sin aporte de madera para que el vino conserve los aromas frutales y volátiles.

La Peluda 2020, Celler Comuna
100% Garnacha Peluda

DO Montsant

Temperatura de servicio:
14°C

Precio: 21€

Te gustará si...
eres de aromas mediterráneos: lavanda, pino, tomillo, laurel.

