

CATI PIERAS



ALIMENT DE PROXIMITAT: LLIMONA

La llimonera creix a zones de clima temperat i actualment es cultiva a totes les regions tropicals i subtropicals del món, a Itàlia, a Espanya, a Portugal i als Estats Units. La planta va viatjar des d'Orient Pròxim fins a Espanya i al nord d'Àfrica durant l'edat mitjana. Pertany a la família de les rutàcies i al gènere botànic *Citrus*, que és el més important del grup i consta d'unes 20 espècies amb fruits comestibles, tots molt abundants en vitamina C, flavonoides i olis essencials. Els fruits, anomenats hesperidis, tenen la particularitat que el seu endocarpi està format per nombroses vesícules plenes de suc. A causa de les propietats nutritives i de l'aportació de substàncies d'acció antioxidant, el seu consum és molt recomanable per a nins, joves, adults, esportistes, dones embarassades o mares lactants i persones majors. La seva riquesa en vitamina C i àcid cítric ajuda a prevenir malalties infeccioses, estimula el sistema immunitari i crea defenses contra virus i bacteris. L'àcid cítric té propietats antisèptiques i alcalinitzadores de l'orina, per la qual cosa beure suc de llimona o llima diluït beneficia qui té càlculs i litiasi renal (sobretot per sals de l'àcid úric), hiperuricèmia o gota, ja que facilita l'eliminació d'àcid úric per l'orina. El seu contingut en substàncies astringents li confereix també propietats beneficioses en cas de diarrea (aigua de llimona, sèrum casolà) i és freqüent utilitzar el suc per elaborar begudes refrescants o la popa en la confecció de productes diferents, com confitura o gelea.

27 Carquinyolis

ELABORACIÓ:

Mesclam el sucre, els vermells dels ous, la mantega i la llet. Hi incorporam la farina fluixa amb el llevat, l'anís, la ratlladura de llimona i la raspadura de la beina de vainilla que prèviament haurem hidratat en aigua temperada. La pastam enèrgicament fins que es formi una massa compacta. Una vegada estiguin ben integrats els ingredients, hi afegim les ametles que prèviament haurem triturat en bocinets. Ho pastam tot per mesclar bé tots els ingredients. Formam rul·los de 40 centímetres de llarg i els posam al forn a 170 °C durant 30 minuts. Els treim i els tallam ràpidament; al contrari s'enfortiran i serà impossible tallar-los.

SUGGERIMENTS:

En la recepta tradicional, els ingredients bàsics són les ametles, la farina, el sucre i els ous, però n'existeixen moltes variacions fetes a partir d'aquesta base. Ja que per aquesta recepta només s'han emprat els vermells dels ous, les clares es poden guardar un dia a la gelera per fer truites o usar en altres preparacions. El rul·lo de massa també es pot tallar abans de cuinar.



INGREDIENTS

per a 15-20 racions

- 900 grams de farina fluixa
- 500 grams de sucre
- 250 mil·lilitres de llet
- 3 vermells d'ou
- 250 grams d'ametla pelada
- 250 grams d'ametla amb pell
- 15 grams de llevat en pols
- 3 grams d'anís en gra
- 15 grams de mantega
- Ratlladura d'1 llimona
- 1 beina de vainilla

