

MARGA COLL



ALIMENT DE PROXIMITAT: JULIVERT

El julivert és un condiment molt habitual en la dieta mediterrània, aporta provitamina A o beta-carotè (en el nostre organisme es transforma en vitamina A així com aquest el necessita), vitamina C i vitamina E en quantitats apreciables, així com determinats minerals (principalment fòsfor, ferro, calç i sofre). Així mateix, conté altres substàncies no nutritives, tals com els flavonoides (d'acció antioxidant, antiinflamatòria i diürètica) i olis essencials rics en apiol i miristicina; aquestes substàncies han estat considerades en la medicina tradicional per l'acció emmenagoga (estimulant de la menstruació) i també vasodilatadora i tonificant. Gràcies a la composició particular, se sap que és diürètic (augmenta la producció d'orina) i beneficiós en cas de retenció de líquids, estimula la digestió i la funció hepàtica, millora la dismenorrea (menstruacions irregulars, escasses o doloroses) i, a més, conté una bona quantitat de calç i vitamina C quan s'utilitza fresc i cru. Encara que generalment s'usa com a condiment, es pot consumir també en infusió i en suc fresc per aprofitar-ne al màxim les propietats. El julivert també s'usa en la forma seca i en el procés d'elaboració s'utilitza sal, per la qual cosa les presentacions comercials de julivert no són indicades per a pacients hipertensos.

5 Sopes escaldades de peix

ELABORACIÓ:

Sofregim dins d'una olla amb oli d'oliva els alls i el pebre vermell. Hi afegim el julivert quan l'all s'hagi daurat. S'hi incorpora la ceba tendra i seguidament la tomàtiga ratllada. Es condimenta amb una mica de sal i pebre bo. Hi afegim un poc de pebre bord i rectificam de sal. S'hi incorpora el brou de peix i el posam a coure uns minuts. Saltam els espinacs a foc viu en una paella amb una cullerada d'oli. Per servir, posam en un plat fondo unes sopes de pa prèviament torrades al forn durant 2 minuts a 210 °C, s'hi afegeixen els espinacs i, a continuació, el brou molt calent amb la resta de verdures en una quantitat suficient perquè les sopes no quedin seques.

SUGGERIMENTS:

El brou de peix es pot substituir per brou d'au o de verdura, o fins i tot només aigua. Aquest tipus de sopes poden incloure tot tipus de verdura de temporada. També hi pots afegir, en els darrers minuts de cocció, un o dos ous sencers o batuts. Per donar un toc diferent al plat, a l'hora d'emplatar es pot afegir damunt el pa una culleradeta de calamar de bou en juliana molt prim, prèviament condimentat amb sal i pebre, i els espinacs saltats a foc viu durant uns segons, per acabar amb el brou molt calent i uns germinats de ceba tendra per decorar.

INGREDIENTS

per a 4 persones

- 100 grams de sopes de pa (llesques de pa moreno sec)
- 2 manats de grells picats
- 4 grans d'all laminats
- 4 cullerades de julivert picat
- 4 tomàtiques de ramellet (de penjar) ratllats
- ¼ de pebre vermell a daus
- 1 manat d'espinacs tallats en trossos grossos
- 1,5 litres de brou de peix
- Oli d'oliva
- Pebre bord de tap de cortí (varietat mallorquina)
- Sal
- Pebre bo

