

Verdures fresques de temporada (de setembre a juny)

Crues o cuinades, les verdures fresques de temporada són les protagonistes del menú. És important dissenyar els plats amb l'objectiu de garantir la seva presència, combinant verdures d'arrel, fruit, fulla, etc. i aconseguir colors, sabors, textures diferents i una aportació variada de nutrients.

Les verdures poden conrear-se pràcticament en la majoria dels territoris, amb disponibilitat d'aigua i sempre segons la terra que hi hagi. L'agricultura convencional conrea a gran escala per alimentar els grans mercats; per contra, els productors i les productores que desenvolupen la seva tasca de manera ecològica conreen una gran diversitat de verdures com a font de lluita contra les plagues i estableixen vies de comer-

cialització directa amb el consumidor (restaurants, mercats, col·lectivitats...).

A la cuina aquesta diversitat també ens aporta una infinitat de combinacions, amplia el nostre receptari i incorpora nous aliments com les bledes de colors, la remolatxa groga o el nap violeta.

Durant tot el curs: cultiu continu. En podem disposar en diferents etapes.

A la temporada de calor: cultiu en els mesos d'estiu. Es consumiran, majoritàriament, de setembre a octubre.

En la temporada de fred: cultiu en els mesos d'hivern. Es consumiran, majoritàriament, de novembre a juny.

Font: MENÚ 2030. Transformar el menú para transformar el sistema alimentario. Menjadors Ecològics, 2020.

Disponible a: <https://www.menjadorsecologics.cat/>

DURANT TOT EL CURS

- Bledes verdes i de colors
- All sec
- Ceba tendra i seca
- Espinacs
- Enciams variats (batàvia, fulla de roure i romana)
- Nap groc, blanc, negre i violeta
- Porro
- Raves
- Remolatxa habitada, ratllada, groga o blanca
- Pastanaga taronja, groga i morada



A LA TEMPORADA DE CALOR

- Albergínia morada i blanca
- Carbassó llarg i rodó
- Mongeta tendra plana i rodona
- Cogombre
- Pebrot vermell
- Pebrot verd
- Tomàquet verd en salsa
- Tomàquet raf, de pera



A LA TEMPORADA DE FRED

- Carxofes
- Alls tendres
- Api
- Col
- Borratja
- Bròcoli
- Carbassa cacauet, provençal i basca
- Card
- Sequi (*chayote*)
- Xirivia
- Col xinesa
- Col verda (*kale*)
- Col llombarda
- Col d'hivern o paperina
- Col arissada
- Cols de Brussel·les
- Coliflor
- Coliflor verda o habitada
- Faves
- Fonoll
- Romanesco
- Col de cabdell



Font: MENÚ 2030. Transformar el menú para transformar el sistema alimentario. Menjadores Ecològics, 2020.

Disponible a: <https://www.menjadoresecologics.cat/>