

# Cuina de temporada.

La cuina, igual que el camp, és un reflex de les estacions de l'any, ja que els aliments que hi passen van variant en funció de com es troben al mercat.

Si aprofitem l'estacionalitat dels productes ens beneficiarem des del punt de vista mediambiental i sostenible, doncs menjarem productes de proximitat que no necessiten tant de transport; des del punt de vista econòmic, ja que si es compren en temporada són més econòmics per l'abundància i perquè no hi ha transport; i des del punt de vista nutricional i dels sentits. Així per exemple, unes cireres de Torrelles de Llobregat o de la Vall del Jerte al juny són més econòmiques que unes cireres d'origen sud-americà al desembre, ja que el seu transport no és tan car i l'abundància en fa baixar el preu, així com n'augmenta la qualitat.

També observem que hi ha productes que estan presents durant tot l'any o gran part de l'any, però la forma de preparar-los depèn de l'estació, si fa fred o calor. Actualment aquest fet ja no es viu tant, donat que notem menys els canvis de temperatura gràcies a la calefacció i molts treballs no són tan durs com temps enrere. Alguns plats tradicionals, sobretot d'hivern, són un llegat de pescadors, ramaders i pagesos, que passaven dies fora de casa, que havien d'ingerir molta energia per desenvolupar una feina feixuga i per entrar en calor.

A l'hivern, trobem plats tant típics com el trinxat de col o el Xató, compostos per col i escarola respectivament, que a l'hivern estan en el seu millor moment. Les escudelles, que tot i no dependre de l'estació de l'any per trobar els productes que la componen, tenen efecte reconstituent del fred i dependent del seu contingut en carn són més o menys calòriques. Són típiques també guarnicions de castanyes, moniatos i magranes.

A l'estiu, per contra, els plats són més lleugers, amb coccions més curtes i digestions més fàcils que generen menys calor que les de l'hivern quan el nostre cos ha de fer un esforç per mantenir la temperatura corporal. Tomàquets, pastanagues i cogombres són abundants per aquesta època, i plats com el gaspatxo en són un bon reflex.

Aprofiteu els productes de temporada, són una delícia per al paladar!!!!