

## Maduixes en estat pur

*Després d'un hivern feixuc i d'uns mesos amb baixes temperatures, consumint la mateixa varietat de fruites no gaire més enllà de la poma, la pera, el plàtan, la taronja i el kiwi, arriben les maduixes.*



La temporada oficial de la collita d'aquesta fruita és de l'abril al maig. El color vermell desperta passió i curiositat, i ens preguntem quina és l'aroma i la textura d'aquesta fruita que arriba quan s'acosta la primavera. El color vermell ens atrau molt més que els colors ocres de les fruites tradicionals que reposen a la fruitera durant tot l'any.

**«Són baixes en calories i ajuden a perdre pes perquè redueixen la gana»**

Més endavant, al maig, amb els primers pics de calor, ens arriben les pomposes cireres, al juny les síndries de gran diàmetre, al juliol les senyores prunes i a l'agost els carnosos tomàquets. Els licopens, els pigments de color roig dels vegetals, ens aporten antioxidants, i a més a més, propietats preventives per a la salut cardiovascular i coronària. La maduixa en sí, conté olis essencials, és rica en vitamina B i C, i principis actius que es troben als tanins i flavonoides. Per altra banda, són baixes en calories i ajuden a perdre pes perquè redueixen la gana.

A Catalunya, la comarca que conrea maduixes per excel·lència és el Maresme. Aquest fet és degut al clima i la situació geogràfica, per això la qualitat de les maduixes és excel·lent. El fruit de la maduixa neix d'una flor blanca i un cop caiguts els pètals en comença a madurar. Quan aquest assoleix l'òptim color vermell, té un gust dolç que combina molt bé amb un punt d'acidesa com ara el iogurt.

Si compreu maduixes a Manresa, que siguin de proximitat i de qualitat, del Maresme o de la

jardinera del balcó de casa. Que no siguin d'hivernacle, ja que són conreades per extreure'n un rendiment econòmic i tenen una vida curta de dos anys. Podeu elaborar infinites receptes i amb aquelles maduixes que estiguin més madures en podeu fer mermelada.