

Fer el préssec

DE LA SENALLA AL PLAT. Amb la calor la fruitera començarà a omplir-se dels personatges més suculents. Ara és quan la gent poc amant de la fruita se'n recorda que hi ha vida més enllà de les pomes, taronges o plàtans, i s'animen a menjar-se uns bons préssecs, per exemple, que seran un refresc perfecte per als dies calorosos que ens esperen.

*Sota la pell vellutada
la polpa sucosa
cobreix amb desgrat
un pinyol de fusta
amarg i arrugat.*

Cèlia Fígols

El presseguer (*Prunus persica*) prové de l'orient. Va arribar a Europa a través de Pèrsia, d'on en va derivar el seu nom botànic. A la Xina i al Japó és considerat el fruit de la immortalitat i és protagonista de moltes llegendes populars. A causa del deliciós sabor i la seva textura, la paraula *préssec* es va començar a emprar a l'antiga Xina per referir-se a les noies joves boniques. Aquí, si et diuen que ets un préssec tindrà connotacions ben diferents? Però el préssec té les seves varietats, de les quals algunes tenen una carn més blanca o més groga, s'enganxa més o menys al pinyol i el vellut de la pell pot ser-hi o no. Així trobarem préssecs de vinya, d'aigua, paraguaià... o bé nectarines. Sí, sí!, les nectarines són una varietat de la mateixa espècie, res de la llegenda urbana que diu que és fruit d'un creuament entre la pruna i el préssec. De fet, préssecs i nectarines poden arribar a créixer en un mateix arbre.

Nutricionalment parlant destacarem que és molt indicat per a persones amb insuficiència biliar, és a dir amb dificultats per digerir els greixos. Per tant faran que el nostre fetge treballi bé i a sobre ens facilitaran la digestió. S'ha de dir, però, que la major part dels beneficis del préssec es troben a la pell, per tant és interessant menjar-lo sense pelar. Per les persones sensibles al pèl de la pell, es pot optar per la nectarina, que té les mateixes propietats i és ben llisa. A Catalunya tenim el fantàstic préssec de l'Ordal, que es cultiva a Subirats i a Avinyonet del Penedès. El podeu trobar al mercat del préssec de Sant Pau d'Ordal, que fan cada cap de setmana de juny, juliol i agost. I ara us deixem amb aquesta recepta. No sabem si us allargarà la vida ni si us farà immortals, però de ben segur que us la farà més divertida!

Préssecs al vi amb iogurt especiat (plat elaborat per Eduard Merly)

Ingredients per a 4 persones: 4 préssecs de Sant Joan, 250 g sucre de canya, 8 grans de pebre rosa, 4 iogurts, 8 fulles de menta, 3 grans d'anís estrellat, una ampolla de vi negre, una llimona, una branca de canyella, una branca de romaní, una c/s rasa de comí i una c/s rasa de curry.

Elaboració: Peleu la llimona intentant que no hi quedi la capa interior blanca de la pell, ja que aporta amargor i el que ens interessa és la nitidesa dels olis essencials de la llimona. Reserveu. En una cassola, barregeu el vi i el sucre de canya. Porteu a ebullició. Just quant bulli, ho retireu del foc i afegiu-hi la canyella, la pell de la llimona, la branca de romaní i l'anís estrellat. Tapeu i deixeu infusió durant 10 minuts. Mentrestant peleu els préssecs, sense tallar-los. Passats els 10 minuts, ho coleu i tot seguit ho torneu a posar a la cassola amb els préssecs, acabant de cobrir-los amb aigua si fa falta (si s'utilitza una cassola més estreta cobrirà abans els préssecs, però a contrapartida si queden uns sobre els altres, els de baix, pot ser que s'aixafin un xic). Després d'arrencar el bull i fer coure durant uns 10 minuts a foc mig, deixeu reposar el conjunt uns 30 min. Retireu els préssecs i feu bullir el suc de la cocció fins que agafi textura de xarop. Per al iogurt especiat, netegeu i piqueu la menta, introduïu-ho en un bol, tot seguit afegiu-hi el comí i el curry. Barregeu-ho amb el iogurt fins que quedi ben amalgamat. Serviu el iogurt a la base i poseu daus dels préssecs pel damunt amb un cordill de la salsa de la cocció.