

El color de la tardor

DEL TROS AL PLAT. Si heu tingut temps d'agafar els camins i corriols que s'endinsen pels boscos caducifolis de la vora, segur que haureu apreciat l'autèntic espectacle de colors que ens ofereixen. Des dels tons matts groguencs cap als vermells i marronosos, passant per taronges ben encesos. Són els colors de la tardor, i sembla que hi ha un fruit que els agafa tots. El codony.

*Guarnit de groc brillant
ens crida l'atenció
amb aroma penetrant.
Però cal certa cocció
per tastar aquest galant.*

Cèlia Fíguls

És originari de l'illa de Creta i a la Grècia clàssica era considerat un símbol de la fertilitat i de l'amor, fins al punt que es dedicava a la deessa Afrodita. A l'època romana s'aconsellava a les núvies que, abans d'entrar a la cambra nupcial, fessin una mossegada a aquesta fruita per perfumar el primer petó que farien al nuvi.

Es conrea des de fa milers d'anys a la zona mediterrània. Tot i que hi ha varietats que permeten ser menjades crues, en general la carn del codony és dura, astringent i agra. Ara bé, es pot gebrar, fent cristal·litzar el sucre, o es pot colpejar triturant-lo de manera que es torna dolç i es pot menjar cru. Aquí estem acostumats a menjar-lo cuit, ja sigui a foc lent o bé al forn. De la seva cocció en podem obtenir un deliciós codonyat, una compota, melmelada, allioli... Hem de pensar que per fer codonyat cal afegir-hi aproximadament 50 g de sucre per 100 g de fruita, cosa que confereix una gran quantitat de sucre al producte final. Una manera cuinar-los sense afegir-hi tan sucre és preparar-los al forn. Penseu que el codony no aporta gaires vitamines ni minerals comparat amb d'altres fruits, i encara menys després de coure'l. Però sí que dona una protecció molt potent als intestins. Gràcies als seus tanins, la pectina i l'àcid màlic, afavoreix la mucosa intestinal, tonificant-la i fent que el consum sigui molt indicat en problemes digestius, gastritis o úlceres. Quan els aneu a comprar és important que siguin de pagesos i pageses propers, ja que hauran patit molt menys en el transport i s'hauran contaminat més poc. Escolliu els que no tinguin cops. Si són grocs i amb puntets negres no hi patiu, això vol dir que són madurs i aptes per consumir-los aviat. Un cop collits es poden conservar ben bé uns dos o tres mesos. Si són madurs és millor guardar-los a la nevera embolicats amb paper de diari perquè ens aguantaran unes tres setmanes. A la cuina, les possibilitats són enormes, però grans combinacions són la parella codonyat i formatge sec, la compota de codony i carn magre, o el codonyat amb fruits secs. Us proposem aquest pastís, ideal per fer un berenar amb amics una tarda fresca de tardor.

Pastís tebi de llimona i codonyat
(plat elaborat per Eduard Merly)

Ingredients (4 persones): Per a la pasta brisa, 200 g de farina, 50 g de sucre fi, 100 g de mantega, 1 ou i un pessic de sal. Per a la crema, 5 ous, 140 g de sucre, 100 g de mantega, 40 g de codonyat, 3 llimones, 1 taronja i pell de llimona ratllada.

Elaboració: Per fer la pasta, cal tallar la mantega a daus. Seguidament barregeu la farina amb la mantega i el sucre. Afegiu-hi l'ou i la sal. Tapeu-la i reserveu-ho a la nevera. Estireu la pasta amb un corró i una mica de farina perquè no s'enganxi, fins assolir un gruix de 3 o 4 mm. Poseu-la en un motlle de pastís i punxeu-la amb un forquilla. Prepareu la crema triturant en un bol el sucre, el codonyat i els ous. Afegiu-hi la mantega i continueu batent. Tot seguit incorporeu-hi la pell de llimona ratllada. Continueu batent i afegiu-hi el suc dels cítrics. Quan tot estigui ben barrejat, aboqueu-ho dins del motlle sobre la pasta brisa i coeu-ho al forn a 170°C durant trenta minuts. Es pot menjar tebi o fred.