

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.