

## LOS VIERNES MERCADO

## HORTALIZAS

## Recorte en los precios por la magnífica oferta

■ El buen momento de oferta que atraviesan los mercados hortícolas brinda la posibilidad de preparar exquisitos platos veraniegos, bajos en calorías, llenos de vitaminas y a precios interesantes. Calabacines, berenjenas o judías verdes recortan su cotización. En gazpachos, salmorejos o ensaladas, sus ingredientes, como tomate, pimiento, lechuga, pepino, zanahoria o cebolla, repiten precio.

## FRUTAS

## Arma ideal para combatir el calor

■ Una de las mejores formas para combatir el calor es la fruta. Los productos del tiempo, entre los que destaca la familia de hueso, como melocotones, ciruelas, cerezas o nectarinas, junto con melones y sandías, atraviesan por un excelente momento de oferta y calidad que se traduce en precios estables. Como novedad, aparecen las primeras uvas de la temporada, con cotizaciones algo elevadas.

## PESCADOS

## Buen momento para apostar por los azules

■ Hay que destacar el bonito, cuya campaña ha comenzado con precios interesantes. Siguiendo con los pescados azules, es buen momento también para atunes, sardinas, palometas, o boquerones aunque este último presenta algunas oscilaciones de oferta y precio. Entre los blancos, merluzas, pescadillas y gallos muestran una amplia oferta y descensos en sus cotizaciones.

## LA RECETA

## Melocotón al aroma de café

**Ingredientes:** 1 kg de melocotones del Ordal; 100 g de azúcar; 10 cl de agua; una decena de granos de café; canela; ron.

**Preparación:** Siguiendo la receta del restaurante Cal Xim de Sant Pau d'Ordal, preparar un almíbar con el azúcar y el agua, añadir los granos de café, la canela y un poco de ron. Se añaden los melocotones pelados y troceados y se cuecen durante 15 minutos. Se sirve frío con los granos de café y una bola de helado de vainilla de Tahití.

## Fruta como la de antes

SUBIRATS SE PROMOCIONA CON SU EXCELENTE MELOCOTÓN DE SECANO

RAMON FRANÇÀS | SUBIRATS

Con un mercado que tiene como protagonista su delicioso melocotón de viña de secano, el del Ordal, Subirats (Alt Penedès) quiere darse "imagen y nombre" más allá de su rica oferta de restauración y de alojamiento, que incluye un convento hospedería. El mercado se celebra todos los sábados, de nueve de la mañana a dos de la tarde, de los meses de junio, julio y agosto. La iniciativa ha sido organizada por el Patronat de Turisme en la plaza Subirats de Sant Pau d'Ordal, para promocionar el municipio y revalorizar este melocotón por el que pagan "tan poco" a los payeses. El melocotón de secano del Ordal se cosecha en este extenso municipio del Alt Penedès, de 55 km<sup>2</sup>, entre junio y agosto "en sus condiciones óptimas de maduración, lo cual hace que sea una fruta rica tanto en sus características gustativas como aromáticas". En el Patronat de Turisme añaden: "No podemos competir en cantidad, pero sí en calidad".

Actualmente hay una veintena de productores y se mantienen sólo unas 60 las hectáreas dedicadas al cultivo del melocotón del Ordal repartidas entre los municipios de Gelida, Avinyonet del Penedès y Subirats, una tercera parte de las que había hace dos décadas. La producción se sitúa sobre los 600.000 kilos.

El vicepresidente del patronato, el caviista Pere Guilera, asegura que la iniciativa de promover este mercado surgió hace un año, al comprobar que muchos payeses dejaron sin cosechar los melocotones en los árboles tras "el hundimiento de los precios que se registró en Mercabarna", donde el precio del melocotón de secano cayó hasta 30 céntimos por kilo. Ahora el precio oscila, según tamaños, entre 1 y 2 euros por kilo del melocotón de piel roja, y entre 1,5 y 3,5 euros el amarillo. Guilera destaca que este melocotón "se dirige a los mer-



Antoni Fontllopart muestra sus productos en la Fira del Préssec, que se celebra en Sant Pau d'Ordal

## Preservar el paisaje del Penedès

■ Uno de los productores pioneros del melocotón de secano del Ordal es la familia Massana, propietarios de una masía del siglo XVIII de Cantallops. Manel Massana asegura que anhela un Penedès en el que se preserve el paisaje, pero entiende que "de la tierra no se puede vivir", por los bajos precios que se pagan. Josep Maria Olivella, agricultor de Lavern de 58 años, cosecha melocotones desde los 16. Olivella también reconoce que le duele "en el corazón" ver cómo los polígonos industriales están transformando de forma galopante los ancestrales paisajes del Penedès.

## Rico en vitamina C y hierro

► Ricos en vitamina C y hierro, la energía estándar por ración de melocotón es de 36 kilocalorías.

► También son un aporte natural de betacaroteno, una sustancia que está presente en frutas y verduras que da el color naranja o rojo típico de algunas de ellas. En China, los melocotones son un símbolo de larga vida e inmortalidad.

► Debido a su reducido nivel de grasas y sodio, los melocotones son ideales para personas que sufren problemas a causa de la tensión sanguínea y por el colesterol.

► Buenos durante el embarazo, se anuncian beneficiosos para las personas que siguen dietas bajas en sal. También aportan propiedades anticancerígenas, son

buenos para la vista (impiden la formación de cataratas), los dientes y las encías.

► Son beneficiosos contra la anemia y el cansancio. Su contenido de fibra les confiere propiedades laxantes. ► Por cada 100 gramos, los melocotones desecados aportan la cantidad diaria necesaria de hierro y un tercio de la de potasio.

cados de proximidad y a aquellos consumidores que buscan calidad, que buscan fruta madurada en el árbol que no haya pasado por cámaras frigoríficas". Para singularizar la calidad de estos melocotones se está trabajando desde el Patronat de Turisme de Subirats con la Generalitat con el objetivo de conseguir un marchio como el de la Denominación de Origen Protegida o el de la Indicación Geográfica Protegida.

Santi Amigó, que regenta el restaurante Cal Xim de Sant Pau d'Ordal, asegura que "quien prueba el melocotón del Ordal repite". Amigó, que acaba de incorporar a su carta un sorbete de melocotón del Ordal, afirma de estos melocotones de secano que "ya maravillan con sólo oler su piel, y su gusto es intenso y fresco, con una dulzura natural nada empalagosa, que no cansa".

Una altra manera de viure

Best Western Premier  
Gran Hotel Reyamar  
★★★★Grans  
promocions  
Estades  
+  
SPA  
Dynamic CenterPlatja de Mar Menuda s/n 17320 TOSSA DE MAR - Girona  
Tel. 972 34 03 12 Fax 972 34 15 04  
mail@ghreymar.com www.granhotelreymar.com

## GUÍA MÉDICA

## ANÁLISIS CLÍNICOS

DR. NIN LAB - TEST DELS ALIMENTS.  
Rbla. Catalunya, 66, de 7 a 20 h. T. 902-424-424.  
J. Tarradellas, 49, baixos. Pg. Bonanova, 44, baixos.  
Ramón Turró, 185, baixos. www.nin.es - Mútues.

## ASISTENCIA

## Interrupción del embarazo

AGROPACCIÓN A. TUTOR MÉDICA. Clínica de Cirugía Ambulatoria e interrupción del embarazo de 1º y 2º trimestre, de alto y bajo riesgo. Aborto quirúrgico o farmacológico. Información gratuita. Anestesia local, sedación o general. Urgencias, 24 horas. Abierto sábados. Ligaduras de trompas con alta en h. Vasectomía. Reconstrucción de vasectomía. Berguedà, 19. T. 93-419-26-26. www.tutormedica.com.

AGROPACCIÓN CLÍNICA E.M.E.C.E.  
Clínica legal para la interrupción del embarazo de alto y bajo riesgo. (Información gratuita sobre 1º trimes-

tre y 2º trimestre). Aborto farmacológico o quirúrgico. Vasectomía y ligadura de trompas con alta en horas. Reconstrucción de trompas y de vasectomía. Departamento de Ginecología. Anestesia local, general y sedación. Salud reproductiva. Urgencias 24 h. Abierto sábados. Angli, 39 (torre). T. 93-203-30-38. www.ginemedex.com

## Sexología

CENTRO MÉDICO BEYON. (desde 1983). Venéreas. Eyac. Precoz. trat. médico y quirúrgico. Impotencia. Cirugía láser en fimosis (sin dolor). Verrugas. Vasectomía, Hidrocele, Varicocele, Ext. Tatuajes. Sida análisis en 24 hs. Alargam. de pene sin cirugía. Barna 93-215-01-40. www.clinicabeyon.com

RESERVADO A COLEGIADOS Y ESPECIALIDADES (R.D. 2015/78. 15-7-78)

Información: 933 017 050