

FOLLETO DE AGRICULTURA

HUERTA, FLOR Y PLANTA

AGRICULTURAL BOOKLET

VEGETABLE GARDEN,
FLOWER AND PLANT

CAST / ENG



**Santa
Susanna**



Introducción

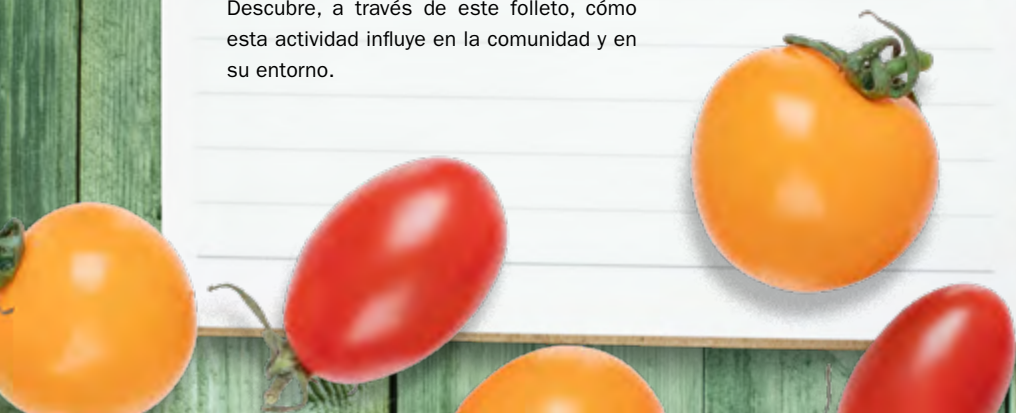
A finales del siglo XIX, el municipio de Santa Susanna ya contaba con una agricultura basada fundamentalmente en la huerta. Los terrenos agrícolas, que se concentraban en lo alto del pueblo, los formaban básicamente viñedos y cultivos de secano. Por aquel entonces, la comarca de El Maresme se vio afectada por una plaga de la vid muy grave, la filoxera. Este hecho transformó la agricultura de Santa Susanna, ya que la plaga atacó las raíces de las vides, provocando la muerte de las plantas y marcando un capítulo crucial en la historia agrícola del municipio. No fue hasta la llegada de los nuevos sistemas de riego cuando apareció la agricultura más intensiva y el cultivo de la hortaliza.

El suelo no urbanizable o rural toma entonces una importancia relevante dentro del Espacio Agrícola, debido a la baja actividad ganadera y la prácticamente inexistente actividad silvícola.

La agricultura define la identidad de Santa Susanna, no en vano es uno de los cinco municipios que integra el conocido como Espacio Agrario de la Tordera, junto con Palafolls, Tordera, Malgrat de Mar y Blanes. Los huertos forman parte de su paisaje y le confieren una singularidad característica que lo diferencia de otras localidades costeras de El Maresme.

Con todo, y se trata de un hecho diferencial, Santa Susanna no ha seguido el modelo de hiperextensión urbanístico a lo largo de su fachada litoral. La situación de no urbanización existente en todo su litoral y prelitoral inmediatos es prácticamente única en el contexto de la costa catalana y especialmente en El Maresme, la comarca a la que pertenece (con 55 km de litoral). Es precisamente este ámbito poslitoral el que alberga los dos espacios agrícolas más relevantes del municipio (con una superficie de 65,34 ha), con terrenos muy fértiles, cercanos al mar y próximos entre sí, donde la superficie de cultivos es continua: el Pla de Balasc y el Pla de la Torre.

Es en este ámbito donde encontrarás espacios dedicados a la agricultura en los que destaca el cultivo de la hortaliza, la flor y la planta ornamental. Descubre, a través de este folleto, cómo esta actividad influye en la comunidad y en su entorno.



Introduction

Towards the end of the 19th century, Santa Susanna's agriculture was mainly based on market gardening. Farming was concentrated in the upper part of the town and consisted mainly of vineyards and dry crops. The Maresme region was severely affected by a very serious phylloxera vine plague, which transformed Santa Susanna's agriculture, as this pest attacked the vine roots, causing the death of the plants and marking a crucial chapter in the town's agricultural history. It was not until the appearance of new irrigation systems that more intensive agriculture and vegetable cultivation appeared.

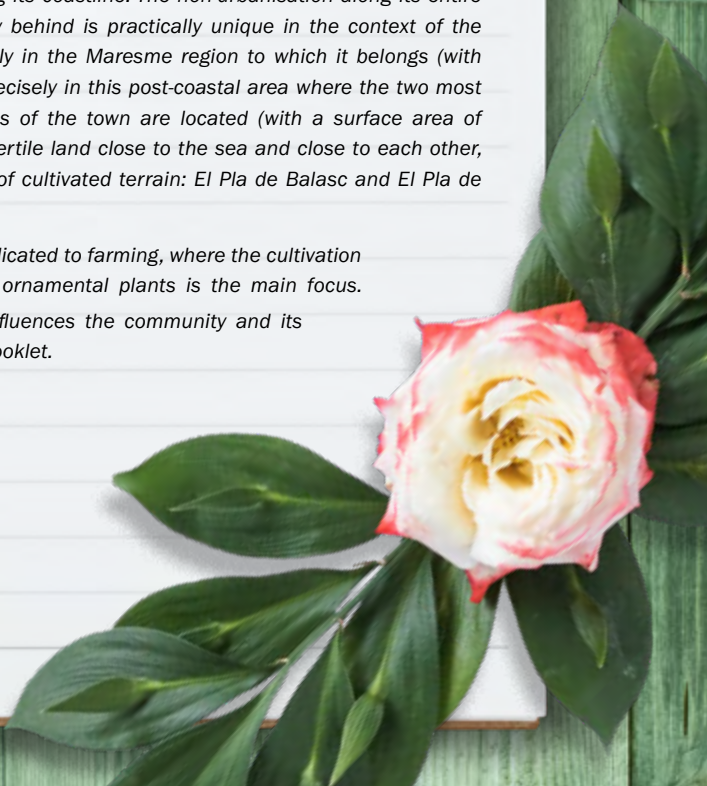
Undeveloped or rural land takes on particular importance within the Agricultural Area, due to the scarce livestock activity and the practically non-existent forestry.

Agriculture defines the identity of Santa Susanna, which is one of the five municipal areas of the Tordera Agricultural Space, together with Palafolls, Tordera, Malgrat de Mar and Blanes. The vegetable gardens shape its landscape and give it a characteristic uniqueness that sets it apart from other coastal municipalities in the Maresme.

However, Santa Susanna is different in that it has not followed the model of urban hyper-extension along its coastline. The non-urbanisation along its entire waterfront and immediately behind is practically unique in the context of the Catalan coast and especially in the Maresme region to which it belongs (with 55 km of coastline). It is precisely in this post-coastal area where the two most important agricultural zones of the town are located (with a surface area of 65.34 hectares) with very fertile land close to the sea and close to each other, offering a continuous strip of cultivated terrain: El Pla de Balasc and El Pla de la Torre.

You will discover spaces dedicated to farming, where the cultivation of vegetables, flowers and ornamental plants is the main focus.

Explore how this activity influences the community and its environment through this booklet.



Productos de la huerta / Garden produce

Como principales productos locales, existen nueve tipos de cultivo que conforman nuestra identidad. Son los siguientes:

Among the main local products, nine types of crops shape our identity.

The following stand out:

Guisante

Los guisantes de El Maresme, con su sabor dulce y característico, son cultivados en un clima soleado entre el mar y la montaña. Esta legumbre se usa mucho en la cocina catalana, en especial el guisante lágrima, que se cosecha cuando aún está muy tierno.

Peas

Maresme peas, with their characteristic sweet taste, are grown in a sunny climate between the sea and the mountains. This legume is widely used in Catalan cuisine, especially the tear pea, harvested when it is still very tender.



Judía del ganxet

La judía del ganxet (o de gancho) es una variedad de legumbre local cultivada en Cataluña desde hace más de 150 años. Destaca por la forma de gancho de sus semillas, su sabor suave y la poca percepción de su piel. Se cultiva predominantemente en las comarcas de El Maresme y Vallès Oriental y Occidental.

Ganxet bean

The ganxet bean (or white bean) is a local legume variety that has been cultivated in Catalonia for more than 150 years. It is highlighted by the hook shape of its seeds, its mild flavour and the thin skin. It is predominantly cultivated in the Maresme and Vallès Oriental and Occidental regions.



Fresas de El Maresme

La fresera (*Fragaria x ananassa*) es una planta herbácea de la familia de las rosáceas. En concreto, la planta que se cultiva en la región es una variedad de la especie silvestre.

Se siembra para aprovechar su fruto, la fresa, que en la comarca de El Maresme se ha cultivado históricamente. Estas fresas locales, cosechadas en su punto óptimo de maduración, se caracterizan por su color rojo intenso, su textura crujiente y su sabor dulce con un toque de acidez.

Strawberries of the Maresme

*The strawberry (*Fragaria x ananassa*) is a herbaceous plant of the Rosaceae family. The cultivated plant is a variety of the wild species.*

It is grown for its fruit, the strawberry. Historically, the Maresme region has produced a lot of strawberries. These Maresme strawberries, harvested at their optimum ripening point, are characterised by their intense red colour, crunchy texture and sweet flavour with an acid touch.



Tomate de El Maresme

El Maresme es una de las principales zonas productoras de tomate en Cataluña. El clima de la comarca es ideal para este cultivo, no en vano nos ofrece unas variedades locales de tomate que destacan por su excelente sabor en su mejor punto de maduración. Los hay de gran tamaño, perfectos para ensaladas, como el tomate Montserrat o el Cor de Bou; de tamaño medio como los verdes, tipo pimiento o tipo pera, y pequeños como los tomates cereza, también conocidos como cherri. Y por supuesto, los hay para restregar en el pan como el tomate de colgar.

Tomatoes of the Maresme

The Maresme is one of the main tomato-producing areas in Catalonia. The region's climate is ideal for this crop, providing local varieties that are noted for their excellent taste at the best point of ripeness. We find large tomatoes like the Montserrat or the Cor de Bou varieties; medium-sized like the green, pepper or pear type, and small cherry tomatoes. Also for rubbing into bread such as the hanging tomatoes.



Tomacó

El *tomacó*, conocido como tomate de colgar, es la variedad ideal, gracias a sus propiedades, para preparar un delicioso pan con tomate. Durante la posguerra, en un contexto de subsistencia, era esencial que el tomate durara lo máximo posible tras la cosecha. Actualmente, se sigue utilizando para untar en el pan y como ingrediente base para elaborar salsas o sofritos.



Tomacó

The tomacó variety, known as the hanging tomato, is ideal for making good tomato-rubbed bread. During the subsistence period after the Spanish Civil War, the long shelf life of this tomato after harvest was essential. Today, it is still used for rubbing bread or making sauces.



Alcachofa

La alcachofa que se cultiva en el municipio es de la misma especie que el cardo común. Se siembra para obtener las inflorescencias tiernas, es decir, las alcachofas. Es de los cultivos más largos en huerta, ya que se pueden dejar hasta dos o tres años en el campo hasta agotar su ciclo productivo.

Artichoke

The artichoke cultivated is of the same species as the common thistle. It is grown for the tender inflorescences, i.e. the artichokes. It is one of the longest crops in the field since it can be left for up to two or three years until its productive cycle is exhausted.



Escarola

La escarola, que se cultiva con sumo esmero para obtener hojas tiernas, presenta un sabor delicado y una textura única perfecta para ensaladas. Los últimos días de cultivo se cubre del sol para conseguir ese color blanco característico de las hojas centrales.



Endive

Carefully cultivated for tender leaves, endives have a delicate taste and unique texture and are perfect for salads. At the end of the growing, they are covered from the sun to make the central leaves turn white.



Judía verde

La judía verde es una legumbre que se cultiva para el consumo de las vainas tiernas, a diferencia de la judía del ganxet (o de gancho).



Runner bean

The runner bean is a legume that is cultivated for its tender pods, as opposed to the white or ganxet bean.



Calçot

El calçot es una cebolla tierna y dulce que se cultiva en Cataluña mediante la técnica del calzado. Esta técnica consiste en añadir más tierra al cultivo para que los calçots queden enterrados y broten bien largos y blancos, ideales para saborear con su salsa en una tradicional calçotada.

Calçot

The calçot is a sweet spring onion that is cultivated in Catalonia using a special technique (shoeing or calçat), which consists of pressing the plants in the soil so that the calçots come out long and white, perfect for the traditional calçotada or barbecue.



Calendario de cosecha de productos de huerta en Santa Susanna

	ENERO JANUARY	FEBRERO FEBRUARY	MARZO MARCH	ABRIL APRIL	MAYO MAY	JUNIO JUNE	
 GUISANTE PEAS		●	●	●	●		
 JUDÍA DEL GAXET GAXET BEAN	●	●	●	●	●	●	
 FRESA DE EL MARESME MARESME STRAWBERRY			●	●	●	●	
 TOMATE DE EL MARESME MARESME TOMATO					●	●	
 TOMACÓ TOMACÓ					●	●	
 ALCACHOFA ARTICHOKE	●	●	●	●	●	●	
 ESCAROLA ENDIVE	●	●	●	●	●	●	
 JUDÍA VERDE RUNNER BEAN				●	●	●	
 CALÇOT CALÇOT	●	●	●	●			

* Excepcionalmente, los productos pueden estar disponibles en otros meses según el tipo de cultivo.

* Algunos productos se pueden cultivar en invernaderos.



Invierno



Primavera



Verano



Otoño

Harvest calendar for garden produce
in Santa Susanna

	JULIO JULY	AGOSTO AUGUST	SEPTIEMBRE SEPTEMBER	OCTUBRE OCTOBER	NOVIEMBRE NOVEMBER	DICIEMBRE DECEMBER
					●	●
	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●
					●	●
	●	●	●	●	●	●
	●	●	●	●	●	●
						●

* Exceptionally, products may be available in other months depending on the type of crop.

* Some products can be grown in greenhouses.

 Winter  Spring  Summer  Autumn

Federación Selmar



La Federación de Agrupaciones de Defensa Vegetal Selmar nace en 2002 para dar continuidad al esfuerzo de un grupo de agricultores que en 1987 crean la primera Agrupación de Defensa Vegetal de la Federación (ADV Alt Maresme), con el objetivo de disponer de asesoramiento para aplicar en el campo técnicas de control integrado de plagas, dando prioridad al control biológico. Cuentan con un centro que realiza ensayos previos y una cría de insectos autóctonos, como el *Macrolopus pygmaeus*, para el control biológico de plagas agrícolas.

Selmar Federation

The Selmar Federation of Plant Defence Associations was created in 2002 to continue the efforts of a group of farmers who in 1987 created the first Plant Defence Association of the Federation (ADV Alt Maresme), with the aim of providing advice on how to apply integrated pest control techniques in the field, giving priority to biological control. They have a centre that makes preliminary tests and rears native insects, such as the Macrolopus Pygmaeus, for the biological control of agricultural plagues.



Carretera Vella 3, Santa Susanna



+34 629 76 41 34



www.federacioselmar.com



selmar@federacioselmar.com



[@federacio.selmar](https://www.instagram.com/federacio.selmar)



Espacio Agrario Baja Tordera

Santa Susanna forma parte del Espacio Agrario de la Baja Tordera, un ente formado por diferentes municipios que defiende un territorio diverso, próximo, agrario y sostenible, y vela por garantizar una alimentación sana y saludable para las generaciones presentes y futuras.

Baixa Tordera Agricultural Area

Santa Susanna is part of the Espai Agrari Baixa Tordera (Baixa Tordera Agricultural Area), a body made up of different municipalities that defends a diverse, close, agricultural and sustainable territory, and ensures a healthy and wholesome diet for present and future generations.

✉ eabaixatordera@diba.cat

🌐 www.espaiagrariabaixatordera.cat

📷 @eabaixatordera



Jornada de la Huerta

La Federación Selmar organiza esta jornada desde 1996 y se ha consolidado como un evento de referencia en el sector agrario, siendo un punto de encuentro e intercambio entre los profesionales de la agricultura.



Garden Day

The Selmar Federation has been organising the Garden Day since 1996 and it has become a benchmark event in the agricultural sector as a place where professionals meet and exchange.



Hortalisses Pi



Empresa familiar de cuatro generaciones, con más de 100 años de historia dedicada a la huerta.

Gracias a su situación privilegiada frente al mar, en Santa Susanna, sus hortalizas tienen mucho más dulzor. De ahí que se consiga un producto de muy buena calidad.

Entre los productos que cultiva destacan el tomate cherri en rama, cuya variedad ganó en 2011 el premio al mejor tomate cherri del Estado; otras variedades de tomate, guisante de El Maresme, habas pequeñas (o habitas), fresas, pimientos, piparras, alcachofas, judía perona, pepino, calabacín, flor de calabacín y otras verduras de temporada.

Todo ello de siembra propia y cultivado con técnicas de control biológico de plagas con introducción de fauna útil y polinización natural.

Hortalisses Pi

A family business in its fourth generation, with more than 100 years engaged in market gardening.

Located in Santa Susanna and facing the sea, these special surroundings make the vegetables much sweeter, resulting in a very high-quality product.

Among the products they grow, we highlight the branch cherry tomato, which in 2011 won the prize for the best cherry tomato in Spain, assorted tomatoes, Maresme peas, broad beans, strawberries, peppers, chilli peppers, artichokes, runner beans, cucumber, courgette, courgette flower and other seasonal vegetables.

All own crops grown using biological pest control techniques with the introduction of useful fauna and natural pollination.



Consolat de Mar, Santa Susanna



+34 669 91 37 61



hortalissespi@hotmail.com



www.hortalissespi.com



@hortalissespi



Mercado de productos de proximidad

Santa Susanna es una villa de mercados que ofrece multitud de propuestas en distintos lugares del municipio durante todo el año. El Mercado de productos de proximidad se lleva a cabo cada sábado por la mañana en la Rambla dels Països Catalans, donde se dan cita productores como L'Hort d'en Ripoll y Fruites i Verdures Brunet.

Local products market

Santa Susanna is a market town that offers a wide range of proposals in different districts throughout the year. The local products market is held every Saturday morning on the Rambla dels Països Catalans, with producers such as L'Hort d'en Ripoll and Fruites i Verdures Brunet.



Rambla dels Països Catalans, Santa Susanna



Horario: sábados de 9:00h a 14:00h

Open: Saturdays from 9 a.m. to 2 p.m.

Flora y planta / *Flowers and plants*

Santa Susanna cuenta con productores locales y puntos de venta de flor y planta que llenan nuestros espacios de color y vida.

Santa Susanna has local flower and plant producers and retail points to fill our spaces with colour and life.



Estos productores locales ofrecen venta de proximidad de diferentes plantas, árboles y flores desde hace 30 años, siempre adaptándose a las necesidades de los clientes y defendiendo los valores de la pasión, la experiencia, la innovación y el asesoramiento profesional.

Local producers for 30 years. They offer local sales of different plants, trees, flowers, etc. Always adapted to customers' needs and upholding the values of passion, experience, innovation and professional advice.

 Carretera Vella, 08398 Santa Susanna

 +34 937 677 797

 info@hortplant.com

 www.hortplant.com

 @hortplant

 [hortplantvivers](https://www.facebook.com/hortplantvivers)



Flors Pons



Empresa dedicada a la producció de flor cortada y verdes ornamentales. La comercialización se realiza en el Mercado de Flor y Planta Ornamental de Cataluña, en Vilassar de Mar (El Maresme).

A company dedicated to the production of cut flowers and ornamental greens. They are sold at the Mercat de la Flor i Planta Ornamental de Catalunya (Market of Ornamental Flowers and Plants of Catalonia), in Vilassar de Mar (Maresme).



Carretera Vella 46, Santa Susanna



+34 937 678 454



florspons@gmail.com



@florsponsflorspons



florsponsflorspons



<https://productorscat.cat/botiga/flors-pons/about>



Buch plantes



Sus actividades principales son la de vivero de planta ornamental y la de punto de venta de proximidad de plantas y productos básicos para jardinería. Gracias a su experiencia de muchos años, se dedican al diseño, la construcción y el mantenimiento de jardines.

Their main activity is that of an ornamental plant nursery and a local retail outlet for plants and basic gardening products.



Ctra. Vella de Santa Susanna a Pineda
Capella Crist de Balasch



+34 687 66 61 77



buchplantesijardi@gmail.com



@buchplantesijardi



buchplantesijardi



Puntos de interés / Points of interest

-  Llanura agrícola
Agricultural plain
-  Selmar
-  Espacio Baja Tordera
Abarca la llanura agrícola
Baixa Tordera Area
Covers the agricultural plain
-  Hortallisses Pi
-  Jornada de la Huerta
Garden Day
-  Hortplant
-  Mercado de productos
de proximidad
Sábados por la mañana
Local products market
Saturday mornings
-  Flors Pons
-  Otros productores
Other producers
-  Buch plantes

◀ CARRETERA - ROAD N-II
BARCELONA

◀ RENFE - TRAIN
BARCELONA

CENTRE

Ajuntament
Església Parroquial

Pla de Balasch

PLATJA LES DUNES

Las recetas de Montserrat

Can Rosich

The recipes of Montserrat

Can Rosich

Salsa de tomacons



Ingredientes:

- 1 kg de tomacons (tomates de colgar) bien maduros
- 1 cebolla de Figueres grande
- 2 ajos tiernos o 1 diente de ajo
- 1 chorro de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 chorro de coñac

Elaboración:

- 1. Empieza a preparar los tomates pelándolos y sacándoles las semillas.
- 2. Echa un buen chorro de aceite en una sartén grande y, a fuego lento, sofríe la cebolla y el ajo previamente picados en trocitos muy pequeños. Deja que suden hasta quedar transparentes. Antes de que se doren, incorpora los tomates.
- 3. Salpimienta, añade el azúcar y el chorrito de coñac.
- 4. Deja reducir la salsa a fuego lento, removiendo de vez en cuando, unos 15 minutos aproximadamente.

Sauce tomate

Ingredients:

- 1 kg of well-ripened tomatoes
- 1 large Figueres onion
- 2 garlic shoots or 1 clove of garlic
- 1 dash of olive oil
- 1 pinch of salt
- 1 pinch of pepper
- 1 spoonful of sugar
- 1 dash of brandy

Preparation:

- 1. Start preparing the tomatoes by peeling them and removing the seeds.
- 2. Put a good splash of oil in a large frying pan and fry the finely chopped onion and garlic on a low heat. They have to sweat until they are transparent. Before they brown, add the tomatoes.
- 3. Season with salt and pepper, add the sugar and the dash of brandy.
- 4. Reduce the sauce over a low heat, stirring occasionally, for about 15 minutes.

Sepia con guisantes

Ingredientes:

- 1 sepia de 3/4 de kilo
- 1 kg de guisantes tiernos (desgranados)
- 2 cebollas
- 2 tomates maduros
- 1 diente de ajo
- 1 ramillete de perejil
- 1 pizca de sal
- 1 chorro de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de harina

Elaboración:

1. Pon una cazuela en el fuego con la sepia limpia (sin tinta) y cortada a dados. Cúbrela con agua y un chorrito de aceite y mantenla a fuego medio aproximadamente un cuarto de hora hasta que el agua se evapore.

2. Añádele la cebolla picada y sofríela a fuego lento hasta que quede bien dorada.
3. Incorpora el tomate previamente rallado y déjalo confitar unos 5 minutos. A continuación, añade el bazo de la sepia y salpimienta.
4. Introduce los guisantes, deja que se mezclen bien con el sofrito y añade un vaso de agua caliente. Si los guisantes están tiernos, en 5 minutos ya los tendrás listos.
5. Finalmente, pica el ajo y el perejil con una cucharadita de harina e incorpóralos a la mezcla. Rectifica, si es necesario, de sal y pimienta. A continuación, apaga el fuego y deja la cazuela en reposo unos 5 minutos antes de servir



Cuttlefish with peas

Ingredients:

- 1 cuttlefish 3/4 kg
- 1 kg sugar snap peas (without seeds)
- 2 onions
- 2 ripe tomatoes
- 1 clove of garlic
- 1 bunch of parsley
- 1 pinch of salt
- 1 dash of virgin olive oil
- 1 spoonful of flour

Preparation:

1. Put a pan on the heat with the clean and diced cuttlefish (without ink). Cover with water and a dash of oil and keep on a medium heat for about a quarter of an hour until the water evaporates.

2. Add the chopped onion and sauté over a low heat until golden brown.
3. Add the previously grated tomato and leave to cook for about 5 minutes. Then add the cuttlefish spleen. Season with salt and pepper.
4. Add the peas, allow them to mix with the sauce, and pour in a glass of hot water. If the peas are tender, they will be cooked in 5 minutes.
5. Finally, chop the garlic and parsley with a teaspoon of flour and add it. Add salt and pepper if necessary. Then turn off the heat and leave the pan to stand for about 5 minutes before serving.



Salsa vinagreta para ensalada de escarola



Ingredientes:

- 200 ml de aceite de oliva virgen
- 130 ml de vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 cebolleta

Elaboración:

1. Pon la parte blanca de la escarola en remojo en agua fría para hidratarla.
2. Mientras tanto, mezcla en un bol el aceite, el vinagre, la mostaza, la sal y la pimienta. Emulsiona la mezcla removiéndola con una cuchara para que los ingredientes queden bien integrados.
3. Corta la cebolla a dados pequeños y añádela a la salsa.
4. Coloca la escarola bien escurrida en la bandeja donde quieras servirla y aliñala generosamente con la vinagreta.

Vinaigrette sauce for endive salad

Ingredients:

- 200 ml of virgin olive oil
- 130 ml of white wine vinegar
- 1 teaspoon of Dijon mustard
- 1 teaspoon of salt
- 1 pinch of pepper
- 1 spring onion

Preparation:

1. Soak the white part of the endive in cold water to hydrate it.
2. Meanwhile, mix the oil, vinegar, mustard, salt and pepper in a bowl. Emulsify by stirring with a spoon so that the ingredients are well blended.
3. Dice the onion and add to the sauce.
4. Place the well-drained endive in the serving dish and dress generously with the vinaigrette.

Mermelada de fresa



Ingredientes:

- 1 kg de fresas maduras limpias
- 700-800 g de azúcar
- El jugo de un limón
- 1 copita de Grand Marnier o Cointreau

Elaboración:

1. En una cazuela grande coloca las fresas trituradas, el zumo de limón y 200 g de azúcar.
2. Pon la cazuela a fuego vivo hasta que levante el hervor. A continuación, baja el fuego y déjalo unos 20 minutos. Hay que ir removiendo la mezcla.
3. Añádele el azúcar, sube el fuego y sigue removiendo unos 10 minutos más; después, añádele el licor.
4. Introduce la mermelada en botes de vidrio y déjalos boca abajo 5 minutos para hacer el vacío.

Strawberry jam

Ingredients:

- 1 kg of clean ripe strawberries
- 700-800 g of sugar
- The juice of one lemon
- 1 small glass of Grand Marnier or Cointreau

Preparation:

1. Put the crushed strawberries, the lemon juice and 200 g sugar in a large saucepan.
2. Place the pan over a high heat until it comes to the boil. Then lower the heat and leave for 20 minutes, stirring at all times.
3. Add the sugar, turn up the heat and stir for about 10 minutes, then add the liqueur.
4. Put the jam into jars and leave upside down for 5 minutes to vacuum.



Judías cocidas

Ingredientes:

Judías del ganxet
Sal
Aceite de oliva

Elaboración:

1. Pon las judías en remojo en abundante agua durante 12 horas.
2. En una olla, pon a cocer las judías con agua mineral fría cubriéndolas unos 3 o 4 cm por encima.
3. Cuando el agua empiece a hervir, baja el fuego. Las judías se tienen que cocer a fuego lentísimo con la olla medio tapada durante aproximadamente 1 hora. Hay que ir controlando la cocción.
4. En los últimos minutos, sálalas.
5. Escurre las judías y sírvelas con un chorro de aceite de oliva de alta calidad.

Se recomienda combinar las judías con panceta bien frita o con butifarra de cerdo a la brasa.



Casserole beans

Ingredients:

White beans
Salt
Olive oil

Preparation:

1. Soak the beans in plenty of water for 12 hours.
2. In a saucepan, cook the beans in cold mineral water that covers them by 3 to 4 cm.
3. When it starts to boil, turn down the heat. The beans should cook on a very low heat with the pan half-covered for about an hour. The cooking must be monitored.
4. Add salt in the last minutes.
5. Drain the beans and serve with a drizzle of high-quality olive oil.

These beans are great combined with fried bacon or grilled pork sausage.



Ensalada de tomate con albahaca y nueces



Ingredientes:

3 o 4 tomates maduros bien firmes
200 g de queso fresco tipo Burgos o similar
1 chorro de aceite de oliva
1 pizca de sal Maldon
5 o 6 hojas de albahaca fresca
1 puñado de nueces

Elaboración:

1. Corta los tomates a láminas de medio centímetro y dispónlos planos en una bandeja. Encima del tomate coloca una capa de lonchas de queso.
2. Salpimienta y aliña los tomates con un buen chorreón de aceite.
3. Decora la ensalada con las nueces y las hojas de albahaca.

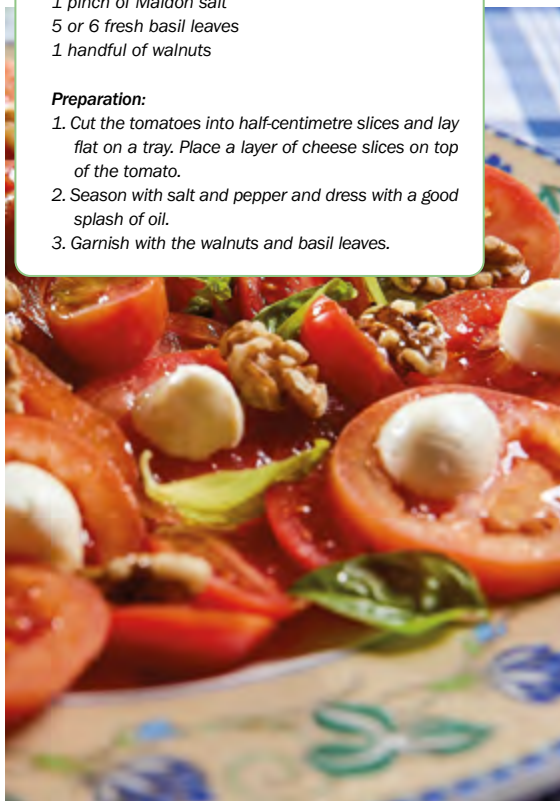
Tomato salad with basil and walnuts

Ingredients:

3 o 4 firm ripe tomatoes
200 g of fresh cheese like Burgos or similar
1 dash of olive oil
1 pinch of Maldon salt
5 or 6 fresh basil leaves
1 handful of walnuts

Preparation:

1. Cut the tomatoes into half-centimetre slices and lay flat on a tray. Place a layer of cheese slices on top of the tomato.
2. Season with salt and pepper and dress with a good splash of oil.
3. Garnish with the walnuts and basil leaves.





Ajuntament de
Santa Susanna

Santa
Susanna



Santa Susanna
Desti Intelligent
Adherit 2020



www.stasusanna-barcelona.com

#santasusanna

#costadebarcelona