

ALIMENTS DEL TERRITORI

ja els coneixes?



L'ARRÒS

El 95% de la superfície total de conreu d'arròs de Catalunya es localitza a les comarques del Baix Ebre i del Montsià, amb més de 19.700 hectàrees i 144.000 tones anuals de producció.

Les característiques edafoclimàtiques, la salinitat i l'altura de la capa freàtica fan que el cultiu de l'arròs sigui el monocultiu tradicional del Delta de l'Ebre.

Els arrossars, resultat de la intervenció humana, creen un **complex i fràgil agrosistema amb un alt valor paisatgístic i ecològic**. Espai de pas i d'aliment d'un gran nombre d'espècies, molt important des del punt de vista de la conservació. Alhora, és un dels territoris més vulnerables a la introducció d'espècies exòtiques.

El conreu de l'arròs és anual i s'inicia amb la inundació dels camps a final d'abril. A principi de maig se sembra amb els camps inundats. Avui dia, degut al cargol poma aparegut el 2009, una part del Delta se sembra en sec. Tres setmanes després de plantar s'adoben els camps i es fa el control de les males herbes i plagues. **Al setembre té lloc la collita, la sega, l'assecatge i l'emmagatzematge de l'arròs**. Acabada la collita, es fangueja i entre desembre i febrer s'assequen els camps i es fa el manteniment i descans del camp. **Arreu del territori se celebren nombroses festes de la plantada i de la sega**.

Sota la **Denominació d'Origen Protegida Arròs del Delta de l'Ebre** es fa **arròs blanc de categoria extra de les varietats bahia, tebre, fonsa, bomba, montsianell i gleva**. Totes tenen una alta concentració de midó en el centre del gra, dit "perlat", que absorbeix el sabor de la resta d'ingredients que acompanyen l'arròs durant la cocció.

BENEFICIS PER A LA SALUT

L'arròs és un cereal especialment ric en hidrats de carboni, que són la nostra principal **font d'energia per als músculs i per al cervell**.

Els hidrats de carboni es troben en forma de **midó, que és una estructura formada per dos components (l'amilosa i l'amilopectina)** que absorbeixen aigua i són capaços de gelatinitzar. La textura final de l'arròs, doncs, estarà determinada per la proporció en què es trobin l'amilosa i l'amilopectina. L'arròs també ens aporta minerals com el **magnesi, el potassi i el manganès**, que són essencials per a un **bon funcionament ossi, muscular i cardiovascular**. Sobretot quan manté el gra sencer, l'arròs és font de **vitamina E i d'algunes vitamines del grup B, especialment la niacina (B3)**. La vitamina E és antioxidant i ens protegeix enfront de diverses malalties inflamatòries, i la niacina ens ajuda a metabolitzar els hidrats de carboni.

L'arròs blanc té una càrrega glucèmica alta i l'energia ens arriba a la sang molt ràpidament. Per això és útil per preparar-nos o recuperar-nos d'una activitat física intensa. Si no, el millor serà optar per **l'arròs integral i complementar-lo amb altres aliments com les verdures, per així reduir la seva càrrega glucèmica i calòrica**.



0 6.800

Superfície cultivada (hectàrees)

Font: Unió de Pagesos de Catalunya amb dades del Departament d'Agricultura, 2019.

Els polifenols, presents en l'arròs integral, tenen propietats antioxidants.

L'arròs és **pobre en greixos saturats i sodi**, cosa que el fa interessant per a reforçar el nostre sistema immunitari.

És un **bon aliment per regular el nostre trànsit intestinal**, molt indicat en situacions de diarrea líquida.

Els cereals s'haurien d'incorporar diàriament a la dieta. Per tant, el consum d'arròs caldrà **combinar-lo setmanalment amb la resta d'aliments del grup de cereals** per tal de complir aquesta recomanació.

Podeu seguir aquest QR, o bé clicar-hi, per veure la bibliografia:



BIBLIOGRAFIA

BENEFICIS PER A LA SOCIETAT

- La pagesia és un actor clau per superar amb èxit estats d'emergència. La producció d'aliments és un servei bàsic, essencial i estratègic per a la societat.
- Les preferències i eleccions dels consumidors marquen el model productiu i ajuden a fer front al monopoli de la distribució.
- El consum local enforteix la pagesia i l'economia del territori, conserva el paisatge i ajuda a prevenir l'abandonament rural.
- La producció i el consum local són més respectuosos amb el medi ambient. El fet de treballar la terra augmenta la capacitat d'embornal del CO₂.
- Investigacions recents demostren que l'entorn on creixen els vegetals en determina la composició dels polifenols, unes molècules que ens ajuden a sincronitzar el nostre organisme amb l'estació de l'any i l'entorn en què ens trobem. Per això, **consumir fruites i verdures de temporada i de proximitat és encara més beneficiós per a la nostra salut.**

RECEPTA



ARRÓS AMB GALERA I CARXOFA

Preparem les verdures i netegem les galeres tallant amb unes tisores els laterals per evitar les punxes. Preparem les carxofes traient-ne la part inferior i la superior, en retirem les fulles més verdes i ens quedem amb el cor, tallem els cors per la meitat (perquè no es tornin negres i enfosqueixin l'arròs, els posem dins d'un bol amb aigua i un bon raig de llimona i n'evitem l'oxidació).

Per altra banda, netegem la sípia separant les potes i el cos. Netegem l'interior, aprofitant la tinta i la melsa. Tallem la sípia en trossos de 0,5 x 0,5 cm i la reservem.

Per al brou de peix

En una olla posem a bullir aigua, les verdures i els caps de rap amb 4 galeres per potenciar-ne el sabor. El deixem bullir durant 20-30 min. Mentrestant, trinxem la ceba i els alls i ratllem els tomàquets madurs i opcionalment podem posar-hi pebrot vermell.

Per a l'arròs

Escalfem a la cassola un raig d'oli d'oliva empeltre, hi afegim els daus de sípia i els sofregim. Hi afegim l'all picat i la ceba ben trinxats amb les galeres partides en 3 trossos. En reservem un parell de senceres. Quan agafi color, retirem les galeres. Posem la tomata ratllada (si tenim una melsa de sípia, és el moment d'afegir-l'hi) i deixem que es faci el sofregit a foc lent.

Incorporem les carxofes i un punt de sal. A continuació hi tirem l'arròs i deixem que es sofregeixi uns 2-3 minuts perquè quedi nacrat. Hi afegim el brou a poc a poc sense parar de remenar, procurant que el brou sigui calent i colant-lo per evitar espines. Hi tornem a afegir les galeres cuinades prèviament. Provem el punt de sal i el deixem coure a foc més aviat fort uns 12 minuts. Tastem de tant en tant per rectificar de sal.

Després, tanquem el foc i tapem la cassola i deixem en cocció passiva durant 3 minuts més.

Nota: Es recomana emprar cassola, però també es pot fer servir una paella per fer-lo sec.

Sípia: excel·lent font de proteïnes d'alt valor nutricional, amb aminoàcids essencials i molt pocs greixos. A més, els pocs greixos que té són insaturats.

Carxofes: verdura amb propietats diürètiques i cardioprotectors que ens ajuda a mantenir una bona funció hepàtica.

Ingredients

Per a l'arròs

- 1,1 kg de brou
- 750 g de galeres fresques
- 600 g de sípia
- 4 carxofes
- 500 g d'arròs guara marisma (una tassa d'arròs per 3 de brou)
- 2 grans d'all
- 3 tomàquets
- 1 ceba ben trinxada, preferiblement tendra
- Oli d'oliva verge extra empeltre (per a la carxofa també és adient oli d'oliva verge extra d'arbecuina)
- Sal

Per al brou de peix

- 2 l aigua
- 1 kg de cap de rap
- 4 galeres
- 200 g de ceba
- 50 g d'api
- 1 fulla de lloret
- 1 branqueta de julivert
- Aigua

Podeu seguir aquest QR, o bé clicar-hi, per veure la recepta a YouTube:



Un projecte de:



Amb la col·laboració de:



Finançat per:



PECT EbreBiosfera, finançat al 50 per cent pel Fons Europeu de Desenvolupament Regional FEDER, amb una inversió global de 2.228.694 euros