

# ALIMENTS DEL TERRITORI

ja els coneixes?

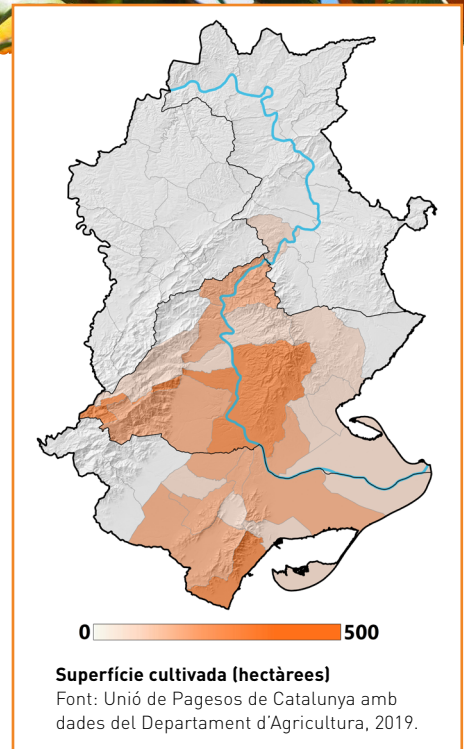


## LA TARONJA

A Catalunya, la mandarina és el cítric que enregistra una major producció, seguit de la taronja. A les Terres de l'Ebre, la taronja ocupa unes 1.860 hectàrees de conreu, i se'n produeixen més 37.000 tones anuals.

El cultiu de cítrics es documenta des de l'edat mitjana i es generalitza a la segona meitat del segle XX. Des d'aleshores, les comarques **del Baix Ebre i el Montsià van modificar el seu paisatge agrícola combinant el monocultiu de cítrics amb el policultiu d'altres fruiters i zones hortícoles**, i es va convertir en el motor econòmic agrícola de la zona. Tot i així, en els darrers anys, el sector ha patit **l'impacte d'un mercat global** regit per les grans cadenes alimentàries i **l'entrada de producte de fora de la Unió Europea**.

El conreu de cítrics s'inicia amb la plantació dels arbres en diferents portaempelts, en funció de les característiques del sòl. La plantació es fa deixant una distància d'uns 5,50 metres entre línies i 4 metres entre arbres a fi d'evitar la competència pels elements minerals del sòl, la llum i l'aigua. La realització de les diverses feines com la poda està condicionada pel calendari varietal de les produccions. **La taronja, entre les quals sobresurten les varietats navelina i navelate**, es cull d'octubre a desembre, i de gener a març, respectivament.



## BENEFICIS PER A LA SALUT

La taronja és dels cítrics més **rics en vitamina C**, la vitamina antioxidant per excel·lència, **imprescindible per absorbir el ferro d'origen vegetal**. Per això, és interessant combinar el consum d'aliments rics en ferro (com les ametlles o les lleties) amb aliments que ens aportin vitamina C (com les taronges) en un mateix àpat.

És de color taronja pel seu **contingut de carotenoides, principalment  $\beta$ -carotens**: uns pigments orgànics precursors de la **vitamina A**, involucrada en diverses funcions del nostre organisme (la vista, la reproducció o el creixement), alhora que ens protegeix enfront de l'aparició d'algunes malalties.

La taronja ens proporciona una **correcta hidratació i una bona quantitat de fibra**, que alenteix l'absorció del sucre de la mateixa fruita i **ens ajuda a reduir el pic de glucosa**. És per això que es recomana consumir les fruites senceres, no en forma de suc, per no perdre'n la fibra.

Hem de procurar, però, **consumir la taronja (i totes les fruites) durant la seva temporada**, ja que estudis recents demostren que **els seus continguts i la composició en polifenols ens donen uns senyals específics que ens informen de les condicions de l'època de l'any en què ens trobem**, per ajudar-nos a tenir una salut òptima.

La **vitamina C** està involucrada en la formació de **col·lagen**, de **neurotransmissors**, d'**hormones**...

Les taronges també són una bona font de **flavonoides**, amb poder antioxidant i **antiinflamatori**.

Les fruites s'han de **d'incloure diàriament a la dieta** complint amb les 5 racions al dia de vegetals, i una taronja al dia és una d'aquestes racions.

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 a la pressió 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 consum local són més respectuosos amb el medi ambient. El fet de treballar la terra augmenta la capacitat d'embornal de CO<sub>2</sub>.
- 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



### AMANIDA DE XICORIA AMB TARONJA

Netegem la xicoira i la fulla de roure (si fem servir xicoira silvestre és millor amanir-la en sal i llimona 15 min abans de consumir-la per contrarestar-ne l'amargor). Pelem la taronja i la tallem en mitges llunes d'una mida mitjana. Tallem els cumquats amb pell en 4 parts, ja que l'interior és àcid i la pell és dolça. Tallem amb ganivet les fulles de xicoira i amb les mans la fulla de roure i ho barregem amb la ruca. Tallem les maduixes en forma de ventall. Ho reservem.

#### Per a la vinagreta

Barregem els ingredients amb l'ajuda d'una batidora fins a aconseguir una textura uniforme.

### Ingredients

#### Per a l'amanida

Xicoira vermella o verda silvestre.

Fulla de roure

Ruca

Taronja sanguina, o bé una nàvel

Cumquats

Maduixes

Germinats

#### Per a la vinagreta

250 ml d'oli d'oliva verge extra arbequina o empletre

150 ml de vinagre balsàmic de garnatxa blanca i negra

**Xicoira:** conté una gran varietat de components que ens ajuden a reforçar el sistema immunitari i que tenen propietats antifúngiques i hepatoprotectors, entre moltes d'altres.

**Ruca:** amb un gust amarg que ens ajuda a regenerar el fetge, i que ens protegeix en l'àmbit cardiovascular i contra el desenvolupament de tumors.

**Maduixa:** també molt riques en micronutrients i components bioactius molt interessants. Amb propietats antioxidants, antiinflamatòries, antimicrobianes, antial·lèrgiques i anti-diabètiques per la seva baixa proporció de sucre en comparació amb altres fruites.

**Cumquat:** cítric originari de la Xina, molt ric en betacarotens i d'altres components bioactius que contribueixen a prevenir malalties com el càncer. A més, els carotens són imprescindibles per mantenir la pell sana.

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