

ALIMENTS DEL TERRITORI

ja els coneixes?



L'AMETLLA

La fruita seca a les Terres de l'Ebre ocupa setze mil cinc-cents hectàrees de terreny i representa el 50 % del territori a la Terra Alta. L'ametlla és el conreu més representatiu, amb més de 13.600 hectàrees i 6.000 tones anuals de producció, seguit, tot i que de lluny, pel garrofer.

Els ametllers, juntament amb les vinyes i oliveres, **formen un sistema productiu i un paisatge que aporta valor afegit al territori.**

Amb la introducció de millores en els sistemes de collita, la implantació del regadiu per degoteig i les noves varietats més tardanes, **l'ametlla ha augmentat la presència al territori i n'ha millorat el rendiment.** Tot i així, el sector de la fruita seca pateix seriosos problemes econòmics.

Al Baix Ebre i al Montsià, la floració de l'arbre es produeix a començament de febrer, mentre que a la Ribera d'Ebre i la Terra Alta és a final de febrer. Les feines del camp són diferents segons la tipologia de plantació. La collita, o **la plega d'ametlles, es fa de final d'agost a final d'octubre.** Després d'aquesta, s'esporga l'arbre i es llauen els camps abans de florir.

A l'agost se **celebra la festa de la plega de l'ametlla**, especialment important a la Pobla de Massaluga.

Les varietats pròpies del territori, i les més primerenques, són la **marcona, amb una forma arrodonida i un gust molt dolç**, molt apta per elaborar dolços o menjar crua, i la **llargueta, amb una floració més primerenca exposada a les gelades, allargada i més estreta** i que es comercialitza habitualment torrada. Les noves varietats, fruit de la recerca de l'IRTA (Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries) són més tardanes per evitar l'exposició de la flor a les gelades.

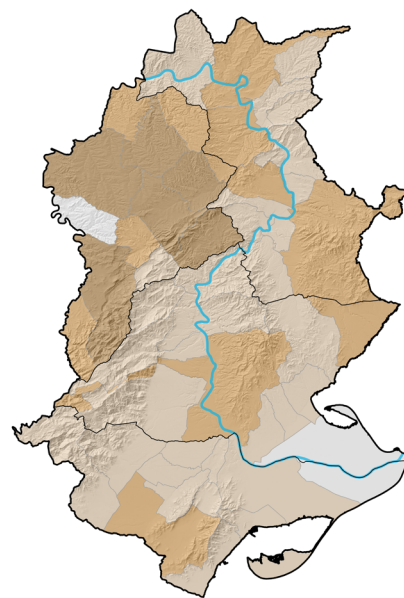
BENEFICIS PER A LA SALUT

L'ametlla, com tota la fruita seca, té un perfil nutricional molt interessant i beneficis per al nostre organisme.

És un **aliment molt energètic i saciador per la seva alta proporció de greixos i fibres.** Els seus greixos són insaturats, i ens **protegeixen enfront del risc de patir malalties cardiovasculars i metabòliques**, com ara la hipercolesterolèmia, la hipertensió o la diabetis. També és **rica en minerals, com ara el ferro, el fòsfor o el magnesi.** Alhora, conté **vitamina E, àcid oxàlic i vitamines del grup B** (àcid fòlic, riboflavina, àcid nicotínic, tiamina), imprescindibles per al nostre organisme.

Les ametlles són **font d'aminoàcids, com el triptòfan** (precursor de la serotonina, l'hormona de la felicitat) i **polifenols** (sobretot a la pell!). Per tot això, l'ametlla té un **perfil antioxidant i antiinflamatori**, que ens protegeix contra l'estrès oxidatiu a què estem exposats diàriament.

El seu perfil nutricional varia en funció del seu tractament i consum. Per exemple: les ametlles torrades poden patir oxidació de greixos. Per això, **si les consumim crues i amb pell n'obtidrem tots els seus beneficis.**



0 1.500

Superfície cultivada (hectàrees)

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

Rica en **ferro**: important per al transport d'**oxigen** als nostres teixits.

Font de **fòsfor** i **magnesi**, afavoreixen una bona salut òssia i muscular.

L'àcid fòlic és essencial per a un **correcte desenvolupament del fetus**, i se n'ha de procurar el consum adequat durant l'embaràs.

La ració ideal de fruita seca per a una persona sana és d'aproximadament **un grapat al dia**, alternant el tipus de fruita seca al llarg de la setmana.

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 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



PASTÍS AMB FARINA D'AMETLLA I DOLÇ DE GARROFA

Separem les clares del rovell dels ous. Batem el rovell, el sucre de canya, la ratlladura i la mantega amb ajuda d'unes barnilles elèctriques. Hi afegim la farina d'ametlla i ho barregem bé.

Muntem les clares a punt de neu amb un polsim de sal i les incorporem a la mescla anterior amb moviments circulars perquè no baixin.

Muntem el fons d'un motlle de 20cm aprox (preferiblement desmottlable) amb mantega i farina. Hi posem la barreja i foregem durant 20 minuts (segons el forn) a 200 °C.

Opcional: podem abaixar la temperatura a 140 ° i deixar-ho coure 10 min més.

El deixem refredar abans de desemmotllar-lo.

Ingredients

Per al pastís

250 g de farina d'ametlla
100 g de mantega reblanida
5 ous
150 g de sucre integral
Ratlladura d'una llimona

Per a la cobertura

200 g d'avellana torrada i pelada
3 cullerades soperes de farina de garrofa
Oli d'oliva verge extra (preferiblement empeltre)

Per a la cobertura

Amb l'ajuda d'un processador d'aliments o pica gel, creem una crema amb les avellanes i la farina de garrofa. Hi afegim un rajolí d'oli només per fer-lo més cremós.

Quan el pastís estigui fred, el decorem amb la crema de garrofa i petites làmines d'ametlla.

Ou: molt bona font de proteïnes de fàcil digestió, minerals i vitamines. No augmenta els nivells de colesterol en sang. En podem consumir un al dia.

Garrofa: el cacau és saludable, però la garrofa encara més! Alternativa al cacau amb menys greix, més fibra, i sense components estimulants que creïn addicció. Capaç de regular el sucre i els lípids en sang. Bon remei per tractar episodis de diarrea.

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



Un projecte de:



Amb la col·laboració de:



Finançat per:

