

ALIMENTS DEL TERRITORI

ja els coneixes?



L'OLI

El conreu de l'olivera és el més representatiu de la zona de secà de les Terres de l'Ebre, ocupa més de 46.000 hectàrees de superfície i té una producció d'unes 77.000 tones anuals.

S'estén pels vessants de les muntanyes amb l'abancament del terreny i la construcció d'una **extensa xarxa de murs de pedra seca, formant un mosaic amb la vinya, l'ametller i el garrofer.**

Alhora, compleix funcions ambientals com ser refugi i aliment d'un gran nombre d'espècies i ajudar en la prevenció d'incendis, en trencar el continu forestal del territori.

La collita, o **anar a plegar oliva, es fa entre novembre i gener**, segons la varietat i la zona en què s'ubica la plantació. Al febrer o març es fa la poda. A l'estiu i fins a principi de setembre es fan les feines de preparació del terreny i de la collita.

A l'hivern **se celebren nombroses fires i festes al voltant de l'oli.**

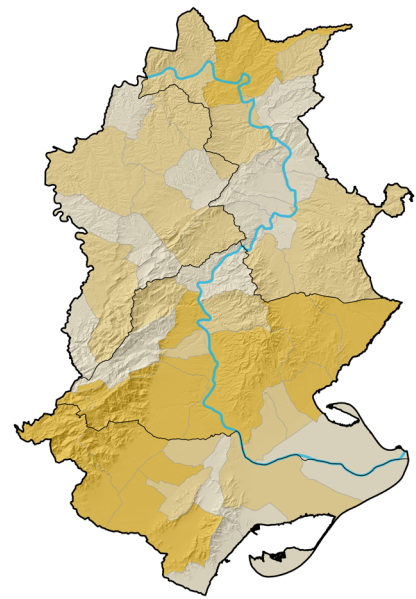
La Denominació d'Origen Protegida del Baix Ebre-Montsià inclou la morruda, sevillana i farga, tres varietats autòctones, de maduració tardana (cap al gener-febrer) i que fan olis entre groc-verdós i groc-daurat amb gustos picants, astringents i molt aromàtics.

En la **Denominació d'Origen Protegida de Terra Alta, la varietat empeltre és la principal i la que dona personalitat als seus olis.** Es cull entre els mesos de novembre i desembre i dona olis verds o grocs-verdosos de gust afruitat a principi de la campanya, i a mesura que avança, esdevenen grocs i amb un gust lleugerament dolç amb connotacions aromàtiques que recorden l'ametlla i/o la nou. Gran part de la Ribera d'Ebre es troba en la **Denominació d'Origen Protegida Siurana, on més del 90 % de la producció es fa amb la varietat arbequina** (també hi pot haver presència de rojal i morruda) que donen olis verdosos afruitats i amb sabor ametllat amarg a l'inici de la campanya, i a mesura que avança la recol·lecció, passen a ser grocs, més dolços i fluids.

BENEFICIS PER A LA SALUT

L'oli d'oliva verge extra és un dels principals components de la dieta mediterrània i una **font excel·lent de greixos que ha demostrat tenir un paper protector enfront de malalties cardiovasculars, inflamatòries i tumorals.** La seva composició nutricional varia segons la seva qualitat, producció i origen. S'ha de tenir en compte que la seva primera premsada hagi estat en fred i que el seu grau d'acidesa estigui per sota de 0,8.

Principalment, l'oli d'oliva ens aporta àcids grassos monoinsaturats (**àcid oleic**), poliinsaturats (com el **linoleic** o l'**α-linolènic**) i saturats en menys proporció. Aquests greixos, juntament amb els altres components de l'oli d'oliva, com ara **vitamines (E, K i carotenoides)** i **compostos fenòlics, (l'hidroxitirosol i l'oleuropeïna)** li donen un **fort poder antioxidant.** Alhora, aquests components tenen una gran implicació en les propietats organolèptiques de l'oli d'oliva, i determinen la qualitat sensorial, l'estabilitat i la intensitat del producte.



0 4.000

Superfície cultivada (hectàrees)

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

L'oli d'oliva té la capacitat de reduir el **colesterol LDL** i d'**augmentar l'HDL**, alhora que **redueix els nivells de paràmetres inflamatoris del mateix cos.**

També actua en l'àmbit de la **microbiota intestinal**, afavorint un equilibri bacterià que es tradueix en una bona salut intestinal i, per tant, general.

Se'n recomana un **consum diari moderat** (és molt calòric), 4-5 cullerades soperes (40-50 g) per cuinar i/o amanir.

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



ALLIOLI DE MEL

En un morter amb una mica de sal, piquem l'all fins a fer-ne una pasta molt fina.

A continuació, hi afegim el rovell d'ou i una mica de mel, remenem amb la mà dreta i seguidament hi afegim gota a gota l'oli amb la mà esquerra, sense parar de remenar fins a aconseguir una salsa ben espessa i compacta.

La reservem a la nevera.

ALLIOLI D'AMETLLES

Pelem i triturem bé les ametlles i les posem al fons del got (en aquest cas, és recomanable fer servir batidora), traiem la pell i l'ànima de dins a l'all (així repetirà menys) i hi afegim un polsim de sal. Comencem a batre des del fons molt lentament i anem pujant a mesura que es van barrejant tots els ingredients fins que tot quedi emulsionat.

Passem la crema al morter i anem incorporant-hi, de mica en mica, l'oli d'oliva, remenem vigorosament abans d'afegir-n'hi un nou raig, per aconseguir una crema homogènia.

El reservem a la nevera.

Ingredients

ALLIOLI DE MEL

- 1 gra d'all
- 15 cl d'oli d'oliva verge extra de sevillena
- 1 rovell d'ou
- Polsim de sal
- Mel de romaní (si és mel d'alta muntanya farem servir un oli d'oliva verge extra d'arbequina)

ALLIOLI D'AMETLLES

- 1 gra d'all
- ½ got d'ametlla marcona crua
- 60 ml d'oli d'oliva verge extra de picual
- Polsim de sal

All: aliment àmpliament utilitzat amb finalitats tant culinàries com medicinals i espirituals. Actua com a antioxidant, antimicrobià, hepatoprotector, anticoagulant, ens ajuda a controlar els nivells de greixos i també a prevenir l'aparició de tumors.

Mel: amb una alta quantitat de components bioactius amb propietats antioxidants, antimicrobianes, antivirals, antiinflamatòries, antifúngiques, cicatritzants i cardioprotectors. Bon remei per a algunes alteracions gastrointestinals, orals, i infeccions a la faringe. Però, atès l'alt contingut de sucre, no se n'ha d'abusar!

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