

ALIMENTS DEL TERRITORI

ja els coneixes?



LA CIRERA

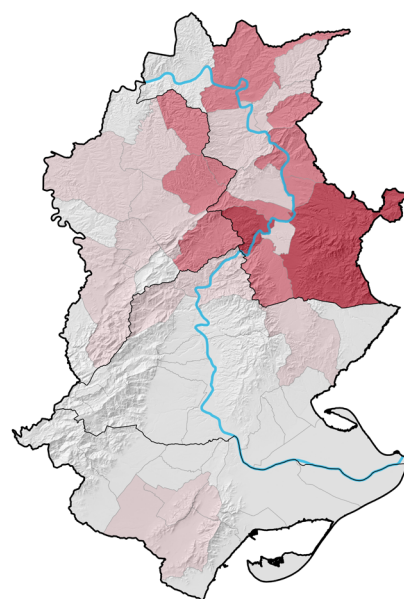
La fruita de pinyol a les Terres de l'Ebre ocupa tres mil cent hectàrees de terreny. Predomina **el cultiu de la cirera, principalment a la Ribera d'Ebre**, amb 1.177 hectàrees i una producció de 4.286 tones anuals.

L'arbre s'adapta bé a les condicions climàtiques del territori, ja que **la temperatura anual presenta normalment un equilibri entre el fred de l'hivern i la calor de l'estiu** idoni per a la producció de cireres. Però, pel fet de ser un arbre molt sensible, un any de poc fred hivernal en pot fer disminuir notablement els rendiments.

El seu conreu demana menys aigua que altres fruiters, però exigeix una **correcta organització del treball i la mà d'obra**. La campanya de la cirera requereix centenars de temporers, tant als camps com als magatzems, especialment a les Terres de l'Ebre, on les explotacions són més petites que a altres territoris com Lleida.

A les Terres de l'Ebre se'n cultiven varietats primerenques, entre les quals destaca la **burlat, molt apreciada pel seu gust dolç, polpa ferma i color fosc**, amb altres varietats més tardanes que permeten assolir un escalonament de la maduració i allargar-ne la collita. **La collita s'obté entre els mesos de maig i juny**, tot i que algunes varietats poden arribar fins al juliol.

Al juny es celebren **diverses fires de la cirera, com la de Paüls o la de Miravet**.



0 300

Superfície cultivada (hectàrees)

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

BENEFICIS PER A LA SALUT

Es tracta d'una fruita molt rica en sucres, àcids orgànics, fibra, moltes vitamines (B, C, A, E i K) i carotenoides, que reforcen el nostre sistema immunitari i contribueixen al correcte funcionament dels nostres òrgans i teixits.

L'equilibri entre el gust dolç i àcid de les cireres dependrà de la varietat i del seu nivell de maduració. El color roig intens és possible gràcies al gran contingut d'antocianines, compostos fenòlics amb un potent poder antioxidant. Juntament amb els polifenols també presents, les antocianines ajuden a preservar el seu valor nutricional durant més temps. Els compostos fenòlics es concentren a la pell de la cirera i el seu contingut augmenta a mesura que van madurant, contribuint a les propietats nutricionals, organolèptiques i sensorials. Les altes temperatures i una il·luminació intensa afavoriran un major contingut de compostos fenòlics i de vitamina C, respectivament.

El consum d'aliments tan rics en antioxidants ens ajuda a afrontar l'estrès oxidatiu a què estem exposats diàriament, i ens protegeix de malalties que se'n podrien derivar, com ara les neurodegeneratives, tumorals i/o inflamatòries. També és capaç d'alentir l'absorció intestinal dels hidrats de carboni i ajuda a prevenir els pics de glucosa i d'insulina, tan perjudicials en situacions d'obesitat i/o diabetis.

A més a més, s'ha vist que els polifenols de les cireres ens informen sobre les condicions mediambientals, indicant al nostre cos que és primavera.

Les antocianines han demostrat ser potents agents moduladors de l'aparició i el desenvolupament de trastorns com l'Alzheimer i el Parkinson.

En una dieta equilibrada es recomanen 5 racions de fruites i verdures al dia. 12 unitats fan una ració.

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



ANGUILA AMB MELMELADA DE CIRERA

En un pot barregem l'anguila aixafada, els tomàquets, els alls i les ametlles pelades. Hi afegim sal i oli al gust. Ho passem tot per la batidora. Reservem.

Traiem el pinyol de les cireres (és convenient l'ús de guants perquè tenyeixen). Les tornem a pesar i les posem en una cassola. Hi afegim el sucre (la cirera burlat és molt dolça, no li cal massa sucre). Portem la cassola al foc, primer amb foc fort i, quan veiem que la cirera es comença a desfer, abaixem el foc perquè es vagi fent lentament, remenant de tant en tant (el temps de cocció és d'una hora aproximadament, depèn de la quantitat i maduresa). Una vegada estan desfetes, les triturarem i les tornem a deixar a foc lent una estona més.

Passem la melmelada ben calenta a pots de vidre esterilitzats. Els tapem i els girem cap per avall per fer el buit. Els deixem refredar a temperatura ambient.

Posem en una torrada la barreja amb anguila fumada i la melmelada.

Ingredients

PER A LA MELMELADA

- 1,2 kg de cirera burlat ben madura (varietat dolça i toveta)
- 200 g de sucre (per cada kg de cirera neta)
- 1 llimona

PER A L'ANGUILA

- 200 g d'anguila fumada
- 250 g d'ametlla marcona torrada i pelada
- 250 g de tomàquet ratllat sense llavors
- 3 alls
- Sal
- Oli d'oliva verge extra d'empeltre

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