

ALIMENTS DEL TERRITORI

... ja els coneixes?

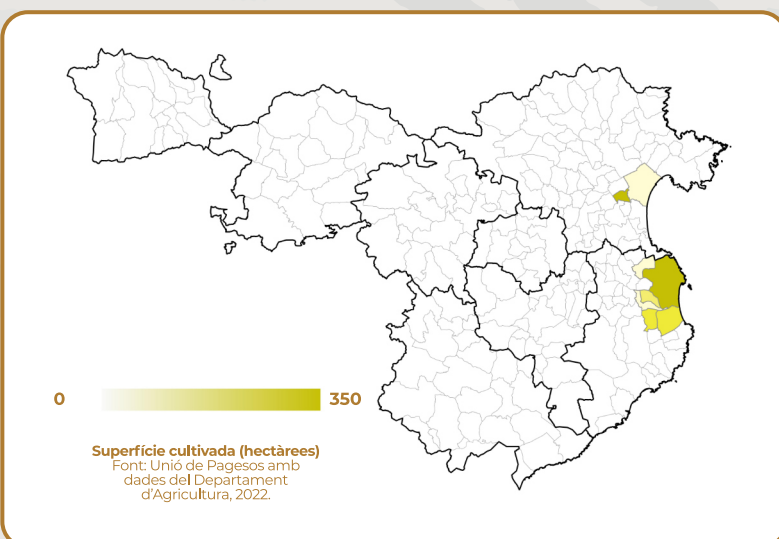


L'ARRÒS DE PALS

La superfície de cultiu de l'arròs a les comarques gironines ocupa actualment unes 1.100 ha i es concentra a les comarques de l'Alt i Baix Empordà, principalment als municipis de Pals i Torroella de Montgrí. També es cultiva a Bellcaire d'Empordà, Castelló d'Empúries, Fontanilles, Palau-Sator, Riumors i Gualta, conformant tots ells la zona de producció coneguda sota el nom de l'Arròs de Pals.

Es tracta d'una gran plana al·luvial que s'estén a banda i banda del Montgrí i és travessada pels rius Ter, Muga i Fluvià, donant lloc a un mosaic agrícola i agroforestal, amb contrastos de formes, colors i textures que varien al llarg de les estacions, especialment els arrossars, conreus herbacis de secà i conreus de fruita dolça. La presència d'espais d'interès natural, com els aiguamolls de l'Empordà, les illes Medes o les basses d'en Coll, així com els nombrosos elements patrimonials acaben de conformar la identitat d'aquesta zona.

Actualment es cultiven diverses varietats comercials, principalment del tipus de gra rodó perlat. L'arròs perlat presenta una acumulació de midó al centre lateral que li fa semblar una perla, deixa anar més midó durant la cocció, fent els caldos més espessos. El clima particular de la zona arrossera de Pals fa produir un arròs de gran qualitat, on la maduració del gra és més lenta que en altres zones de menor latitud i un cop cuit, és més resistent.



CALENDARI DE CULTIU

| | Gen | Feb | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | Ago | Set | Oct | Nov | Des |
|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Preparació del terreny | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | |
| Inundació dels camps | | | | ■ | ■ | | | | | | | |
| Sembra | | | | | ■ | | | | | | | |
| Creixement | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | |
| Collita | | | | | | | | | ■ | ■ | | |
| Assecament i blanqueig | | | | | | | | | | ■ | | |
| Incorporació del rostoll (fangueig) | | | | | | | | | | | ■ | ■ |



La producció anual es troba al voltant de les 5000 tones i pràcticament la seva totalitat es comercialitza com a Arròs de Pals, una marca registrada de l'Ajuntament de Pals, que certifica la procedència de l'arròs que ha de ser conreat a Pals i rodalies. La correcta gestió del conreu, l'elaboració i l'envasat dels productors, estarà certificada per l'Agrupació de Defensa Vegetal d'Arròs de Pals i supeditada al compliment de la normativa establerta en matèria d'elaboració i envasat.

A mitjan juny té lloc en aquesta població la Plantada Tradicional de l'Arròs, on pagesos més veterans de la vila ofereixen al públic assistent una demostració de com era aquest procés abans de la mecanització, donant a conèixer la cultura arrossera de la zona dels aiguamolls.

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.

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.

UNA PROPOSTA: ARRÒS A LA CASSOLA



En una cassola de ferro amb oli d'oliva, sofregiu els escamarlans i retireu-los de la cassola. En el mateix oli, sofregiu el pollastre, les salsitxes i el conill i retireu-los també. Tot seguit, poseu els alls i seguidament la ceba i, quan estigui tot ben ros, afegiu el tomàquet i sofregiu-ho fins que quedi un color fosc, però no cremat, afegiu-hi la sèpia i deixeu-la coure 20-30 minuts amb una mica de fumet perquè es cogui millor. Quan la sèpia estigui cuïta, poseu la carn, les salsitxes, els pèsols, una mica de brou i sal. Afegiu també les cloïsses, l'arròs i el brou. A mitja cocció, poseu els escamarlans o gambes i remeneu-ho perquè no s'enganxi.

Ingredients per a 4 persones:

- 400 g d'arròs de Pals
- 400 g sèpia
- 8 escamarlans o gambes
- 150 g de cloïsses
- 200 g de pollastre
- 200 g de conill
- 8 salsitxes
- 100 g de pèsols
- 2 cebes
- 3 tomàquets
- 4 grans d'all picats
- julivert
- 1'5 l de fumet (brou de peix)



UN PROJECTE DE



AMB LA COL·LABORACIÓ DE

GRUP DE RECERCA
NUTRI GENÒMICA

UNIVERSITAT ROVIRA VIRGILI | DEPARTAMENT DE BIOCÈLMICA I BIOTECNOLOGIA

Seguiu aquest QR
per veure la fitxa
en PDF:



'Plataforma per l'impuls de l'agroinnovació' en el marc del projecte 'PECT Girona, sistema alimentari sostenible'. Cofinançat en un 50% pel Fons Europeu de Desenvolupament Regional i en un 25% per la Diputació de Girona.

