

# ALIMENTS DEL TERRITORI

... ja els coneixes?

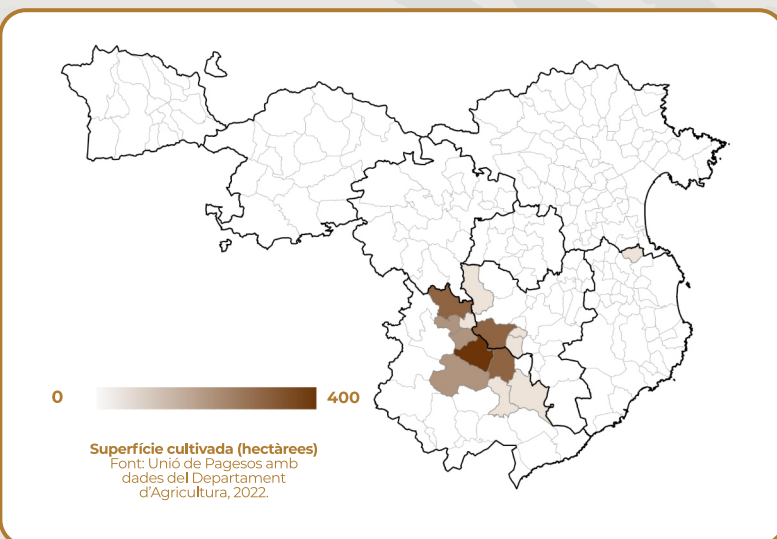


## L'AVELLANA DE BRUNYOLA

La fruita seca a les comarques gironines ocupa unes 1200 ha i un 60% d'aquestes, gairebé unes 750 ha es dediquen al conreu de l'avellana, principalment dins del terme municipal de Brunyola on s'hi troben unes 400 ha i en menor proporció també en altres municipis de la Selva (Amer, La Cellera de Ter, Sant Julià de Llor i Bonmatí, Anglès, Santa Coloma de Farners i Vilobí d'Onyar) i del Gironès (Bescanó i Vilablareix).

La major part de la zona de cultiu conforma un entorn privilegiat situat entre la plana de la Selva, les Guilleries i les Gavarres que es caracteritza per un mosaic de camps de conreus, on predominen els avellaners i els conreus herbacis, distribuïts entre fragments d'alzinars, rouredes i plantacions de caducifolis. Les masies hi són molt abundants i els nuclis urbans són de dimensions reduïdes.

La principal varietat que es cultiva actualment en aquesta zona, com a la majoria de Catalunya, és la Negra. És la varietat autòctona originària del Camp de Tarragona, tardana amb una bona capacitat de producció i la més apreciada des del punt de vista comercial. Una de les seves característiques és la seva facilitat de pelat un cop torrada. Amb molta menor presència també es cultiven altres varietats com la Morell i la Pauetet, originàries del sud de Catalunya, i també la Castanyer, San Giovanni o la Tonda di Giffoni.



### CALENDARI DE CULTIU

	Gen	Feb	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Des
Hivernació (escorcellar) <sup>1</sup>	■										■	■
Pol·linització		■	■									
Brotació (poda)			■	■	■							
Fructificació						■	■	■				
Collita									■	■		

<sup>1</sup> escorcellar: treure els tanyes que surten a la part de baix del peu de l'arbre que tendeixen a formar una planta arbustiva, perquè no restin vigor a l'arbre.



La producció anual es troba al voltant de les 600 tones i la majoria es comercialitza en cru, torrada o com a ingredient de productes elaborats, sota el paraigua de l'Associació Avellana de Brunyola i Comarques Gironines, contribuint així al desenvolupament de l'economia local i al manteniment del paisatge agrícola.

L'any 1995 es va iniciar la Fira de l'Avellana de la Selva al municipi de Brunyola amb l'objectiu de donar a conèixer el conreu i vendre els excedents de producció després de la collita. Aquesta fira s'ha anat celebrant anualment i s'ha convertit en un punt de trobada d'experts, productors, agricultors i comerciants i en una diada festiva pel veïnat i pels visitants.

## BENEFICIS PER A LA SALUT

Les avellanes tenen un alt contingut de greixos, dels quals molt poquets són saturats. La majoria són àcids grassos mono i poliinsaturats, amb alta activitat antioxidant per al nostre organisme. A més, també contenen fitosterols a la seva composició, que són interessants perquè desplacen l'absorció del colesterol i ajuden a reduir-ne els nivells en sang, i aminoàcids essencials i fibra, que afavoreix el trànsit intestinal, redueix l'absorció de sucres i colesterol, i promou la sensació de sacietat. Per això, alguns altres efectes saludables de les avellanes són la prevenció del sobrepès i l'obesitat, la diabetis, la hipertriglicèmia, la hipertensió o el càncer de còlon.

A nivell de vitamines i minerals, les avellanes són una bona font de calci, magnesi, potassi i fòsfor, i de vitamina A, C, E i vitamines del grup B (com ara l'àcid fòlic). També aporten compostos bioactius, com l'àcid gàl·lic i la catequina amb molts beneficis i una gran activitat antioxidant.

Aquests components, conjuntament amb la resta de nutrients presents a les avellanes, tenen un efecte protector vers les malalties cròniques com ara les neurodegeneratives, o alguns tipus de càncer.

## 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 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.

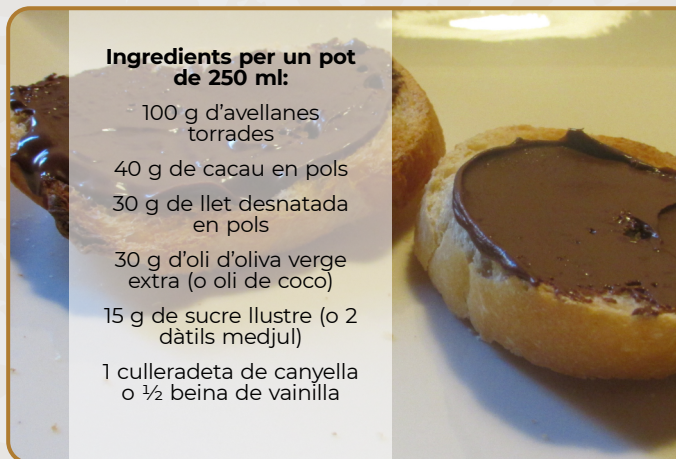
## UNA PROPOSTA: CREMA D'AVELLANES



Triturar les avellanes torrades amb la picadora fins obtenir una pasta. A mesura que anem triturant les avellanes ja veureu com aquestes deixen anar el seu greix i es va formant una pasta untuosa. Afegir la resta d'ingredients i, opcionalment si volem aromatitzar la crema d'avellanes i cacau casolana, un xic de canyella o la raspadura interior de mitja beina de vainilla. Tornar a triturar fins obtenir una pasta homogènia. Guardar la crema d'avellanes i cacau casolana en un pot de vidre. Es conserva bé a la nevera entre una i dues setmanes.

### Ingredients per un pot de 250 ml:

- 100 g d'avellanes torrades
- 40 g de cacau en pols
- 30 g de llet desnatada en pols
- 30 g d'oli d'oliva verge extra (o oli de coco)
- 15 g de sucre llustre (o 2 dàtils medjul)
- 1 culleradeta de canyella o ½ beina de vainilla



*L'avellana és el fruit sec amb més àcids grassos monoinsaturats, comparat amb altres fruits secs com les ametlles o les nous. Aporten molts minerals, però la quantitat d'aquests sol disminuir un 10% si són torrades, al contrari que en el cas dels compostos bioactius on la seva quantitat augmenta. El consum d'uns 30g de fruits secs al dia està associat amb un menor risc d'accident cardiovascular.*

## 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.

