

ALIMENTS DEL TERRITORI

... ja els coneixes?

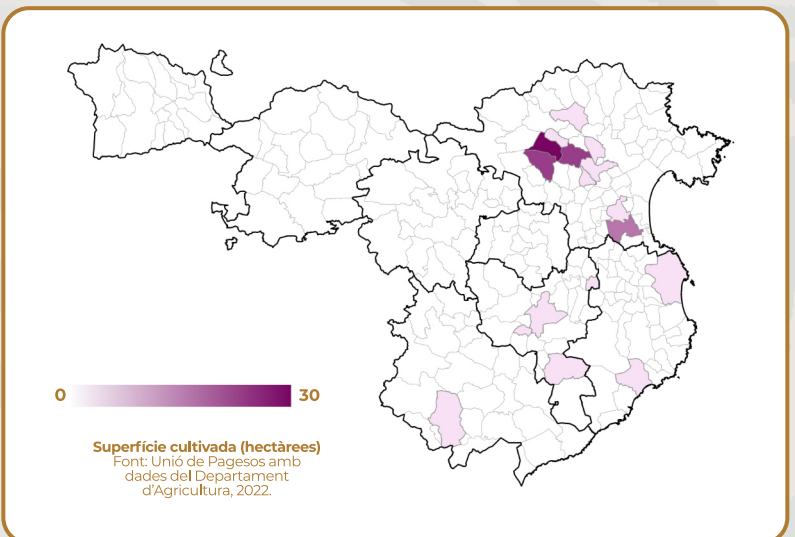


LA CIRERA DE TERRADES

La producció de fruita dolça a les comarques gironines es centra principalment en el cultiu de la poma que ocupa gairebé 2.300 ha i representa un 90% tant de la superfície com de la producció, mentre que el cultiu del cirerer ocupa tant sols al voltant de 50 ha. Tot i això les condicions climàtiques de l'emplaçament on es cultiva fan que aquest producte esdevingui cada cop més singular i buscat, sobretot per les seves qualitats organolèptiques.

La major part es troba a la zona de l'Alt Empordà, en els municipis de Terrades, Cistella i Llers, una zona de transició entre la plana empordanesa i l'Alta Garrotxa, caracteritzat per l'alternança de serres i valls sovint disposades en paral·lel, amb un sòl agrari que s'estén especialment al sud-est, a les planes que davallen suaument cap al riu Manol. Cereals de secà, conreus farratgers i oliveres conformen el paisatge d'aquesta zona, més enllà de la presència més reduïda de la vinya i els cireres.

Actualment es cultiven moltes varietats diferents, entre elles destaquen darrerament la Sweet Aryana, Axel, Sumgita o Black Star. Totes elles varietats comercial però ben adaptades a la zona de l'Alt Empordà amb una producció molt concentrada al mes de juny.



CALENDARI DE CULTIU

	Gen	Feb	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Des
Hivernació	■	■									■	■
Poda			■					■	■			
Floració				■	■							
Fructificació i collita ¹					■	■						

¹ Els arbres, acostumen a donar el fruit després de la tercera brotada.

Actualment la producció anual és molt baixa i es destina pràcticament en la seva totalitat al consum local en fresc. Els darrers anys molts cireres es troben en perill a causa de la sequera i l'augment de temperatures en èpoques d'hivern, que malmeten les plantacions i, sobretot, els arbres més joves. La presència a la zona de la plaga de la mosca Suzuqui acaba de fer malbé moltes de les plantacions perquè pessiga les cireres, i a més a més l'augment dels costos de mà d'obra fa que cada cop sigui més difícil disposar d'altres produccions d'aquestes cireres.

Els dos primers caps de setmana de juny es celebren des de fa més de trenta anys la Fira i Mercat de la Cirera de Terrades i la Fira de la Cirera i tradicions de Llers. En ambdues s'hi poden trobar parades amb venda de cirera, això com d'altres productes d'artesanía i moltes activitats on també hi participen diverses entitats del municipi i de la comarca.



BENEFICIS PER A LA SALUT

Estracta 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.

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.

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.

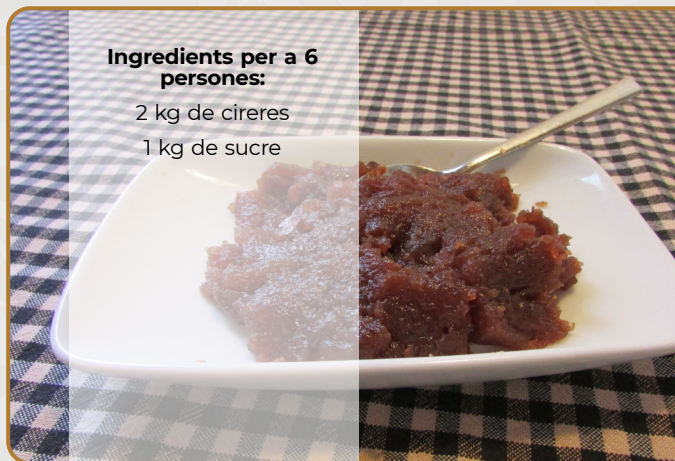
UNA PROPOSTA: MELMELADA DE CIRERES



Renteu les cireres madures i traieu els pinyols i les cues. Passeu les cireres per un triturador, recolliu bé el suc i poseu-les dins d'una cassola. Afegiu-hi després el sucre i feu-ho coure a foc ràpid. Aneu-ho remenant fins que quedi una melmelada relativament espessa, aproximadament durant mitja hora.

Ingredients per a 6 persones:

- 2 kg de cireres
- 1 kg de sucre



UN PROJECTE DE



AMB LA COL·LABORACIÓ DE

GRUP DE RECERCA
NUTRI GENÒMICA

UNIVERSITAT ROVIRA VIRGILI | DEPARTAMENT DE BIOCÈMICA 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.

