

ALIMENTS DEL TERRITORI

... ja els coneixes?

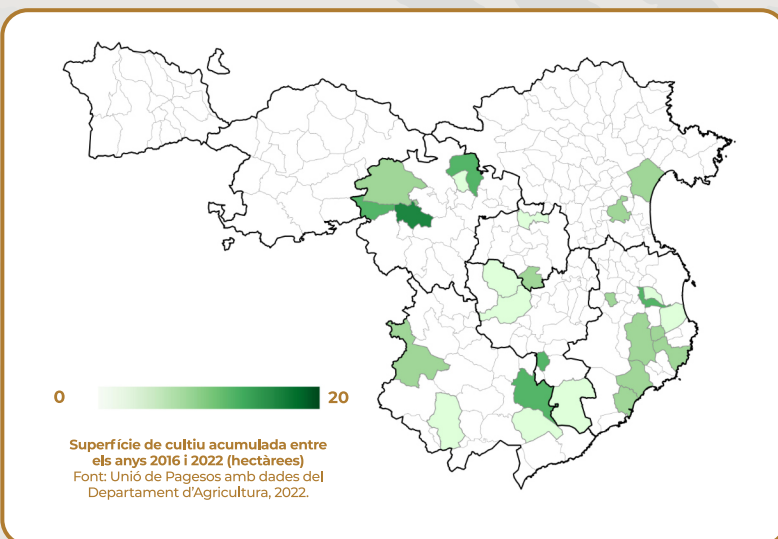


EL FAJOL

El cultiu del fajol (*Fagopyrum esculentum*) actualment tan sols ocupa unes 30 ha a tot el territori català i la meitat d'aquestes estroben a la comarca del Segrià, a la província de Lleida. Tot i això, és a les comarques gironines on tradicionalment s'ha cultivat de manera continuada des del segle XVI, especialment a la Garrotxa, pel seu particular clima d'estius plujosos i la riquesa mineral del seu sòl d'origen volcànic. Petits productors mantenen encara, tot i que la majoria de forma anecdòtica, la producció als voltants d'Olot i altres poblacions del Baix Empordà.

Aquestes zones de cultiu es caracteritzen principalment pel seu clima temperat i humit, amb temperatures que no solen ser gaire elevades, facilitant la germinació i el desenvolupament del fajol. Són paisatges en mosaic força equilibrat entre boscos, conreus, prats i pastures, entreteixits per una valuosa xarxa de camins, i vorejats, en molts casos, per murs de pedra volcànica en el cas de la Garrotxa i també pels propis masos.

A diferents parts de Catalunya al fajol també se l'anomena blat serrat, blat cairut o cairat, blat negre, ferrat, o blat sarraí. No es tracta d'un cereal sinó que pertany a la família de les poligonàcies, tot i que el seu fruit de forma piramidal es tracta de la mateixa manera que el gra de blat per fer-ne farina. És un cultiu tradicional amb dues varietats pròpies: el grisenc de gra menut i el de l'arracada o blavós.



CALENDARI DE CULTIU

	Gen	Feb	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Des
Sembra					■	■						
Germinació						■	■					
Floració							■	■				
Fructificació								■	■			
Recol·lecció									■	■		



Comparat amb la majoria dels cereals és poc productiu ja que el seu rendiment acostuma a oscil·lar entre els 500 i 1500 kg/ha, el què fa que el seu preu sigui més alt al mercat. Malgrat això, es tracta d'un cultiu de cycle curt, d'entre 70 i 80 dies, ràpid i poc exigent, que genera una vegetació abundant, molta flor i molta massa radicular, a part de l'alt valor nutricional del gra, que es considera superior al dels cereals. Aquestes característiques el fan molt interessant tant per a l'alimentació humana i animal així com per a cultiu d'adob en verd, desherbant o com a planta mel·lífera.

Durant el mes de febrer a Batet de la Serra, al costat d'Olot, es celebra des de l'any 2006 la Fira del Fajol, organitzada per l'associació Amics del Fajol, i on es mostra l'art de batre, ventar i moldre el fajol. Gràcies als membres de l'associació, al seu treball i tossuderia, s'ha pogut recuperar aquest cultiu i mantenir-lo viu tot i estar a punt de desaparèixer. En aquesta fira també s'ofereixen degustacions de diferents productes elaborats amb fajol, així com un mercat de productes de proximitat, alimentació i artesania.

BENEFICIS PER A LA SALUT

El fajol és un pseudocereal que no conté gluten i que, essent tan similar als cereals, s'ha introduït fermament en la dieta de gran part de la població durant els últims anys. Té un valor nutricional molt interessant, i hi ha estudis científics que associen el consum d'aquest aliment amb molts beneficis per la salut.

D'una banda, el fajol conté més quantitat de proteïna que cereals com l'arròs, la pasta o el cous cous, i es tracta d'una proteïna d'alt valor biològic, ja que ens aporta la lisina, un aminoàcid essencial que el cos humà és incapaç de fabricar. També és una bona font de fibra soluble i té activitat prebiòtica, afavorint el correcte funcionament de l'intestí i alimentant les bacteries de la microbiota intestinal, cosa que afavoreix la salut global de l'organisme.

A més, sent un aliment d'origen vegetal, conté compostos bioactius com ara la quercetina i la rutina, dos polifenols que tenen efectes protectors vers el desenvolupament de moltes malalties, gràcies a la seva activitat antioxidant. De fet, el consum de fajol es relaciona amb la reducció del colesterol a la sang i de la pressió arterial, i també amb efectes antiinflamatoris, neuroprotectors, antidiabètics i anticancerígens.

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: FARINETES DE FAJOL



Escalfar aigua en una cassola i a poc a poc afegir la farina de fajol perquè no faci grumolls, sense deixar de remenar. Ha de quedar una pasta espessa d'un color gris, i l'espàtula de fusta s'ha d'aguantar dreta al mig de la cassola. En aquest punt, es posen les farinetes en motlles rectangulars de quatre dits d'alçada i es deixen refredar. A l'hora de menjar-les, només cal fer llesques fines i fregir-les en oli ben calent. Un cop fregides es pot posar un polsim de sucre o un rajolí de mel pel damunt i menjar-les abans que no es refredin.

Ingredients per a 4 persones:

- 1 l d'aigua mineral
- 250-300 g de farina de fajol
- Oli d'oliva de gust suau per fregir
- Sucre o mel



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.

