

# ALIMENTS DEL TERRITORI

... ja els coneixes?

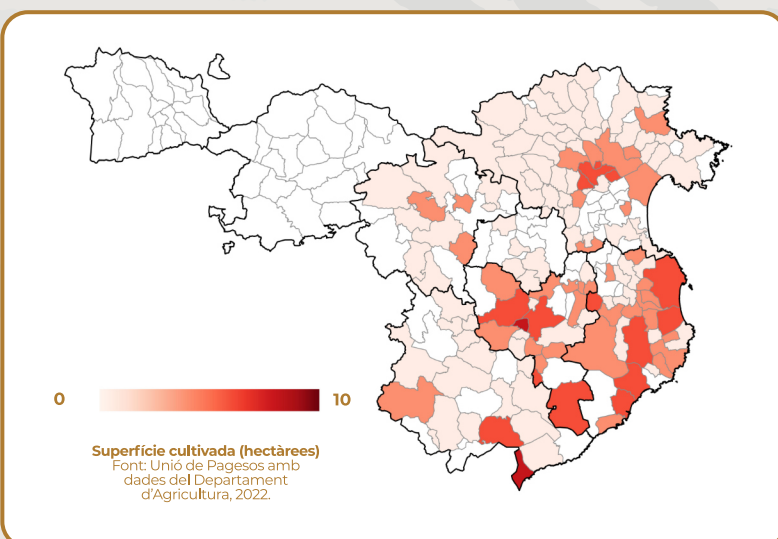


## EL TOMÀQUET PERA DE GIRONA

El tomàquet és un dels cultius hortícoles més importants a tot Catalunya, amb una producció d'aproximadament 40.000 tones anuals. A les comarques gironines es produeix un 20% d'aquestes ocupant unes 230 ha de superfície agrícola. La majoria d'elles es troben a les comarques de l'Alt i Baix Empordà i a la Selva, on es cultiven diferents varietats de tomàquet i amb sistemes productius que van des del convencional, l'agricultura ecològica o la producció integrada, tant a l'aire lliure com protegit.

El paisatge d'aquestes comarques és lleugerament diferent en funció de si el cultiu es troba més al nord o al sud, però totes elles tenen en comú la seva proximitat al mar i el clima temperat, tot i que amb temperatures lleugerament més baixes respecte d'altres àrees de producció del tomàquet. Generalment les trobarem en zones de planes al·luvials, amb un mosaic agrícola i agroforestal molt variat on hi conviuen cultius extensius, llenyosos i hortícoles amb zones urbanes, industrials i infraestructures viàries.

A Catalunya hi ha una gran riquesa en varietats tradicionals de tomàquets, i en els darrers anys se n'estan recuperant moltes que havien quedat oblidades. Entre elles el tomàquet pera de Girona, que presumiblement és una variant morfològica del tomàquet de Montserrat. Totes dues són varietats molt valorades per les seves qualitats organolèptiques i que sovint es confonen. Les principals diferències entre un i l'altre és que el primer té forma piriforme i el segon és més aplanat i buit per dintre. A més a més a les zones de cultiu d'ambdues encara es conserven un elevat nombre de diferents varietals cultivades que donen lloc a una gran variabilitat de formes i colors dins de cadascuna d'elles, dificultant encara més la seva identificació.



### CALENDARI DE CULTIU

	Gen	Feb	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Des
Sembra		■	■									
Trasplantament			■	■								
Creixement					■	■						
Recol·lecció							■	■	■			

Tanmateix, aquesta gran variabilitat permet realitzar programes de millora per tal d'incorporar resistència a malalties, com el que es dur a terme des de la Fundació Miquel Agustí. Aquest projecte té per objectiu l'obtenció de variants tradicionals resistents a virusos, així com a altres patògens pels quals s'han descrit gens de resistència (nematodes, fusarios i bacteries).

Ja s'han aconseguit línies resistents al virus del bronzejat i a nematodes, les quals es troben força fixades i poden ser sotmeses a processos de selecció participativa. Paral·lelament es disposa de material, en estats avançats del programa, per avançar cap a l'obtenció de línies també resistents al virus de la cullera. Finalment, es disposa de materials útils per l'obtenció de varietats resistents a la resta de patògens que s'estan treballant.

## BENEFICIS PER A LA SALUT

Aquesta hortalissa, tan imprescindible per la cuina mediterrània, la podem classificar de les dues maneres. Botànicament parlant, es tracta d'una fruita, ja que en té totes les característiques. No obstant això, a nivell nutricional, té les propietats d'una verdura: una elevada quantitat d'aigua (el 95% del seu pes aproximadament), fibra, vitamines, minerals i compostos bioactius molt beneficiosos per al nostre organisme.

El color vermell del tomàquet és conseqüència de la seva riquesa en antioxidants, com ara el licopè, un polifenol que ens protegeix vers malalties com el càncer de pròstata, càncers del tracte gastrointestinal i també vers el desenvolupament de malalties cardiovasculars.

La vitamina A o carotè també aporta color al tomàquet, en aquest cas taronja, i es troba concentrada bàsicament a la pell. Gràcies a aquesta vitamina, el consum de tomàquet protegeix la nostra pell front els efectes dels raigs ultravioleta. Els beneficis d'aquesta hortalissa, però, sempre seran més eficaços si van acompanyats d'una dieta saludable i equilibrada, incloent uns hàbits sans.

*El licopè és liposoluble i s'absorbeix més fàcilment si va acompanyat d'algun greix, és a dir, si amanim un tomàquet amb oli d'oliva. Tot i això, la millor font de licopè és la salsa de tomàquet: s'hi troba més concentrat i, amb la cocció del tomàquet, es torna més biodisponible. El consum de tomàquet està relacionat amb el correcte desenvolupament del nostre sistema nerviós, la salut dels nostres ossos i, a més, ajuda a una bona formació de l'estructura ocular, així com a la prevenció front la pèrdua de visió.*

## 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: CONSERVA DE TOMÀQUETS SENCERS



Rentar i escaldar un minut en aigua bullint i després en aigua freda, abans de treure la pell. Posar-los en pots coberts amb el seu propi suc i afegir una cullerada d'oli d'oliva i una altra de sal marina. Quan els pots són plens es col·loquen en una olla alta i es cobreixen d'aigua completament per escalfar. Quan l'aigua comença a bullir es manté durant 20 i 30 minuts, sense que quedin descoberts en cap moment. Després s'apaga el foc i es deixen refredar els pots completament abans de treure'ls de l'olla. Es poden conservar durant 6-12 mesos.



## 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.

