



Bibliografia

General

Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural (2021). *Estadístiques definitives de conreus. Superfícies municipals dels conreus agrícoles*.

<https://agricultura.gencat.cat/ca/departament/estadistiques/agricultura/estadistiques-definitives-conreus/>

Diputació de Barcelona. (2023). *L'Agenda 2030 i els ODS*.

<https://www.diba.cat/web/ods/que-son-els-ods>

Foro de Acción Rural. (2020). *La Agenda 2030 y los ODS en el medio rural*. Recuperat el 6 de juliol de 2023 de <https://www.upa.es/upa/que-es-upa/foro-de-accion-rural/>

Institut d'Estadística de Catalunya. (2023). *Anuari estadístic de Catalunya*. Generalitat de Catalunya.

<https://www.idescat.cat/indicadors/?id=aec&n=15099&tema=agrar>

Nogué i Font, Joan; Sala i Martí, Pere; Departament de Territori i Sostenibilitat; Observatori del Paisatge (eds.) (2014). *Catàleg de paisatge. Les Comarques Gironines*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.

Departament de Territori i Sostenibilitat. ISBN: 978-84-393-9232-3

Portal de dades obertes de la Generalitat (2022). *Mapa de Cultius de Catalunya amb origen DUN*.

Generalitat de Catalunya. <https://analisi.transparenciacatalunya.cat/Medi-Rural-Pesca/Mapa-de-cultius-de-Catalunya-amb-origen-DUN/e7kw-9ebb>

Arròs de Pals

ABCrice. (2017). *Oryza sativa*. <http://abcrice.com/va/cms/7-oryza-sativa>

Ajuntament de Pals. (2023). *Arròs de Pals a la cassola*. <https://www.visitpals.com/ca/l-arros-de-pals/receptes/arros-de-pals-a-la-cassola/>

Ajuntament de Pals. (2022). *Arròs de Pals*. <https://arros.cat/>

Diputació de Girona. (2021). *Els arrossos amb segell Girona Excel·lent 2020-2021*.

<https://www.gironaexcelent.cat/item/arros-2021/>

Newall C. A., Anderson L. A., Phillipson J. D. (1996). *Herbal Medicines: A Guide for Health-Care Professionals*. London, UK: The Pharmaceutical Press.

Oficina Municipal de Turisme de Pals. (2023). *Pals... L'arròs de pals*. Recuperat el 12 juny de 2023 de

<https://docs.gestionaweb.cat/1333/arros-cat-eng.pdf>

Parera Coll, B. (2018). *Pere Coll i Rigau i la història de l'arròs de Pals (1853-1918)*. Editorial Baladé.

Fundació Josep Pla (Palafrugell).

"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.





Pàmies del Cacho, M. Pilar. (2011). *Quaderns de prevenció. El cultiu de l'arròs*. Direcció General de Relacions Laborals i Qualitat en el Treball, Departament d'Empresa i Ocupació. Generalitat de Catalunya.

Shao Y, Hu Z, Yu Y, Mou R, Zhu Z, Beta T. (2018). *Phenolic acids, anthocyanins, proanthocyanidins, antioxidant activity, minerals and their correlations in non pigmented, red, and black rice*. Food Chem 2018;239:733–41. doi:10.1016/j.foodchem.2017.07.009.

Zhou Z, Robards K, Helliwell S, Blanchard C. (2002). *Composition and functional properties of rice*. Int J Food Sci Technol 2002;37:849–68. doi:10.1046/j.1365-2621.2002.00625.x.

Zlatanov, S., Laskaridis, K., Feist, C., & Sagredos, A. (2006). *Proximate composition, fatty acid analysis and protein digestibility-corrected amino acid score of three Mediterranean cephalopods*. Molecular Nutrition & Food Research, 50(10), 967–970. doi:10.1002/mnfr.200600003

Avellana de Brunyola

Associació Avellana de Brunyola i Comarques Gironines. (2018). *Avellana de Brunyola i Comarques Gironines*. <http://www.avellanadebrunyola.cat/>

Associació Jardí Botànic Plantes Medicinals Gombren. (2023). *Avellaner*. Recuperat el 6 de juny de 2023 de <https://jardibotanic-gombren.cat/avellaner.html>

Consell Regulador DOP Avellana de Reus. (2023). *Les varietats*. <https://avellanadereus.cat/les-varietats/>

López, Pau. (2023). *Factor gastronòmic: Crema d'avellanes i cacau*. Recuperat el 6 de juny de 2023 de <https://www.factorgastronomic.com/ingredient-principal/receptes-de-dolcos-i-postres/recepta-crema-avellanes-i-cacau/>

Rondanelli M, Nichetti M, Martin V, Barrile GC, Riva A, Petrangolini G, Gasparri C, Perna S, Giacosa A. (2023). *Phytoextracts for Human Health from Raw and Roasted Hazelnuts and from Hazelnut Skin and Oil: A Narrative Review*. Nutrients. 2023; 15:2421. doi: 10.3390/nu15112421. PMID: 37299385; PMCID: PMC10255299.

Ros E, Singh A, O'Keefe JH. (2021). *Nuts: Natural Pleiotropic Nutraceuticals*. Nutrients. 2021; 13:3269. doi: 10.3390/nu13093269. PMID: 34579146; PMCID: PMC8468443.

Cirera de Terrades

Associació Jardí Botànic Plantes Medicinals Gombren. (2023). *Cirerer*. Recuperat el 6 de juny de 2023 de <https://jardibotanic-gombren.cat/cirerer.html>

Antognoni F, Potente G, Mandrioli R, Angeloni C, Freschi M, Malaguti M, et al. (2020). *Fruit quality characterization of new sweet cherry cultivars as a good source of bioactive phenolic compounds with antioxidant and neuroprotective potential*. Antioxidants 2020;9:1–22. doi:10.3390/antiox9080677.

Arranz Perpinyà, Marta. (24 de maig 2022). *Jordi Juan: «La cirera que es vendrà a la Fira de Llers serà collida del dia abans»*. Hora Nova. <https://www.horanova.cat/noticia/201033/jordi-juan-la-cirera-que-es-vendra-a-la-fira-de-llers-sera-collida-del-dia-abans>

"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.





Coll, Santi. (3 de juny 2023). *Torna la Fira de la Cirera de Terrades amb esport, música, ball i artesanía local*. Empordà.info. <https://www.emporda.info/cultura/2023/06/03/torna-fira-cirera-terrades-amb-88062715.html>

Correia S, Schouten R, Silva AP, Gonçalves B. (2017). *Factors affecting quality and health promoting compounds during growth and postharvest life of sweet cherry (Prunus avium L.)*. Front Plant Sci 2017;8:1–15. doi:10.3389/fpls.2017.02166.

Gibert-Ramos A, Crescenti A, Salvadó MJ. (2018). *Consumption of Cherry out of Season Changes White Adipose Tissue Gene Expression and Morphology to a Phenotype Prone to Fat Accumulation*. Nutrients. 2018 Aug 16;10(8):1102. doi: 10.3390/nu10081102. PMID: 30115853; PMCID: PMC6115965.

Montmany i Ollé, Josep. (1986) *El Cultiu del cirerer*. Lo Floc 1986, Núm. 82, p. 8-11. Recuperat el 12 de juny de 2023 de <https://raco.cat/index.php/LoFloc/article/view/299725>

Vila Pascual, Andreu. (2013). *El cultiu ecològic dels fruiters de pinyol*. Fixa Tècnica de Producció Agrària Ecològica, núm. 19. Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural. Generalitat de Catalunya.

Vilà, Cristina. (10 de juny 2023). *La Fira de la Cirera de Llers es manté amb producte d'altres pobles de l'Empordà*. Diari de Girona. Empordà.info. <https://www.diaridegirona.cat/alt-emporda/2023/06/10/fira-cirera-llers-mante-amb-88533428.html>

Fajol

Agència Catalana de Turisme. (2023). *Farinetes de fajol*. Recuperat el 10 de juliol de 2023 de <https://www.catalunya.com/farinetes-de-fajol-26-1-34?language=ca>

Ajuntament de Batet de la Serra. (2023). Fira del fajol. https://www.batetdelaserra.cat/?page_id=537

Associació Jardí Botànic Plantes Medicinals Gombren. (2023). *Fajol*. Recuperat el 10 de juliol de 2023 de <https://jardibotanic-gombren.cat/fajol.html>

Descobrir. (13 de gener de 2023). *El gra de fajol, emblema del receptari garrotxí*. Descobrir. <https://www.descobrir.cat/ca/notices/2022/12/el-gra-de-fajol-emblema-del-receptari-garrotxi-5530.php>

Fàbrega, Jaume. (4 d'abril 2023). *El fajol, l'aliment que es comporta com un cereal però que no ho és*. Va de Gust. <https://vadegust.cat/productes/fajol-aliment-es-comporta-com-cereal-pero-no-ho-es-39224/>

Giménez-Bastida JA, Zieliński H. (2015). *Buckwheat as a Functional Food and Its Effects on Health*. J Agric Food Chem. 2015; 63:7896-913. doi: 10.1021/acs.jafc.5b02498. Epub 2015 Sep 3. PMID: 26270637.

Les refardes (2023). *Fajol o blat sarraí*. <https://botiga.lesrefardes.coop/ca/flors/429-fajol-o-blat-sarrai-germinats-brots.html>

Llanaj E, Ahanchi NS, Dizdari H, Taneri PE, Niehot CD, Wehrli F, Khatami F, Raeisi-Dehkordi H, Kastrati L, Bano A, Glisic M, Muka T. (2022). *Buckwheat and Cardiometabolic Health: A Systematic Review and Meta-Analysis*. J Pers Med. 2022; 12:1940. doi: 10.3390/jpm12121940. PMID: 36556161; PMCID: PMC9784502.

"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.





Mocker, Elka. (1 de febrer 2021). *Recepta de pa de fajol*. Ets el què menges.

<https://etselquemenges.cat/que-esmorzo/pa-de-fajol>

Noreen S, Rizwan B, Khan M, Farooq S. (2021). *Health Benefits of Buckwheat (Fagopyrum Esculentum), Potential Remedy for Diseases, Rare to Cancer: A Mini Review*. *Infect Disord Drug Targets*. 2021; 21:e170721189478. doi: 10.2174/1871526520999201224122605. PMID: 33357186.

Rodríguez Serra, Ariadna. (2017). *Efecte de la composició dels medis de cultiu en la regeneració in vitro de Fagopyrum esculentum Moench i en el seu contingut en compostos polifenòlics*. Treball Final de Grau en Enginyeria de Sistemes Biològics. Escola Superior d'Agricultura de Barcelona. Universitat Politècnica de Catalunya.

Tuson Valls, Pep. (2009). *Cultius per diversificar l'agricultura ecològica de secà. Conclusions 2004-2008*. Oficina Comarcal del Berguedà. Departament d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural. Generalitat de Catalunya.

Tomàquet pera

Bierge, Astrid. (3 de setembre 2020). *Dos tomàquets germans lluiten per sobreviure*. Va de Gust.

<https://vadegust.cat/reportatges/dos-tomaquets-germans-lluiten-per-sobreviure-6001/>

Bioeco. (29 d'octubre 2021). *Com es fa la conserva de tomàquet*. Bio Eco Actual.

<https://www.bioecoactual.com/ca/2021/10/29/com-fer-conserva-tomaquet/>

Casals, J., & Bosch, L. (2007). *Selecció per caràcters organolèptics en els tipus varietals de tomàquet Montserrat i Pera de Girona*. V Congrés de la ICEA: 1907-2007, cent anys d'agricultura catalana: Castelldefels, 4, 5 i 6 de juliol de 2007 (pp. 667–673). Text en actes de congrés presented at the V Congrés de la ICEA: 1907-2007, cent anys d'agricultura catalana: Castelldefels, 4, 5 i 6 de juliol de 2007, Institut d'Estudis Catalans (IEC). Retrieved from <http://hdl.handle.net/2117/367308>

Casals, J., Roig, I., Campo, S., Rivera, A., Vinyals, N., Isern, H., Aymerich, E., Fenero, D. (2021). *Millora de varietats tradicionals de tomàquet (II)*. Fixa Tècnica de Producció Agrària Ecològica, núm. 31. Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural. Generalitat de Catalunya.

Catàleg de varietats locals. (2022). *Tomàquet*. Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural. <https://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/agricultura/biodiversitat-cultivada/catalog-varietats-locales/varietats-inscrites/cultius/horticoles/tomaquet/>

Casals Missio, Joan. (2021). *Millora de varietats tradicionals de tomàquet*. Fixa Tècnica de Producció Agrària Ecològica, núm. 25. Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural. Generalitat de Catalunya.

Salehi, Bahare; Sharifi-Rad, Razieh; Sharopov, Farukh; Namiesnik, Jacek; Roointan, Amir; Kamle, Madhu; Kumar, Pradeep; Martins, Natália; Sharifi-Rad, Javad (2019). *Beneficial Effects and Potential Risks Of Tomatoes Consumption For Human Health: An Overview*. *Nutrition*, S0899900718312577–.doi:10.1016/j.nut.2019.01.012

Story, E. N., Kopec, R. E., Schwartz, S. J., & Harris, G. K. (2010). *An update on the health effects of tomato lycopene*. *Annual review of food science and technology*, 1, 189–210.

<https://doi.org/10.1146/annurev.food.102308.124120>

"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.





Mas Casas

Agricultura Regenerativa Ibérica. (2023). *Criterios para el mapeo de fincas regenerativas*. <https://www.agriculturaregenerativa.es/agricultura-regenerativa-2/>

Corral, Pep. (2022). *Llet d'ovella, la matèria base d'una línia de productes cosmètics del Baix Empordà fins ara inèdits a casa nostra*. La Terra, núm 485. Edicions La Terra, Unió de Pagesos.

Mas Casas. (2023). <https://mascasascruilles.cat/>

Mas La Sala. (2023). Pagesia regenerativa. <https://www.maslasala.org/pagesia-regenerativa>

Pijuan i Miralles, Anna. (3 de setembre 2022). *L'agricultura regenerativa*. Emporion, revista digital. <https://emporion.org/lagricultura-regenerativa/>

Llavora

Cordero, Dani. (17 de juny 2018). *L'accident del porc 'verd'*. Diari Ara. Recuperat el 29 de juny de 2023 de https://emprenem.ara.cat/empreses/accident-del-porc-verd_1_2742194.html

Corral, Pep. (2021). *Benestar animal, proximitat i menys impacte ambiental, les claus d'un projecte de porcí ecològic a l'Alt Empordà*. La Terra, núm 475. Edicions La Terra, Unió de Pagesos.

Llavora. (2023). <https://llavora.cat/>

Mas Pinós

Casas Canal, Jaume. (2013). *Estudi i implementació d'un procés de venda directa de carn en una explotació de vaques de cria de raça Bruna dels Pirineus ubicada a la comarca del Ripollès*. Treball Final de Grau en Ciència i Salut Animal. Escola Tècnica Superior d'Enginyeria Agrària. Universitat de Lleida.

Mas Pinós. (2023). <https://www.maspinos.cat/>

Roca, C., Delfado, A. i Escarré, G. (2017). *Mas Pinós, carn ecològica per una alimentació de proximitat i saludable*. Revista Eix Professional. Sant Vicenç de Torelló.

"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.

