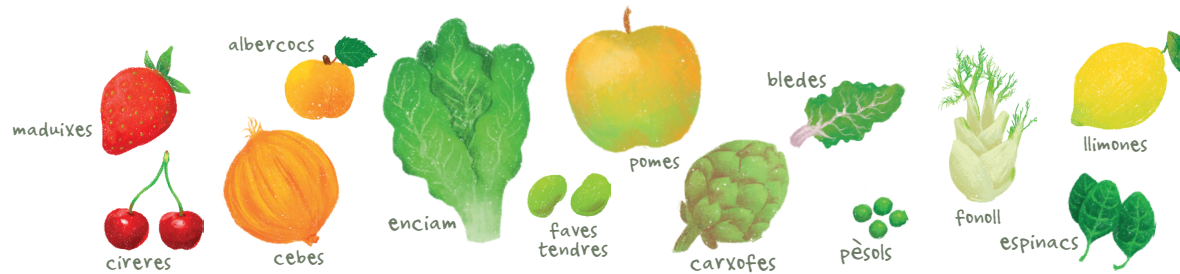


CALENDARI DE FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA

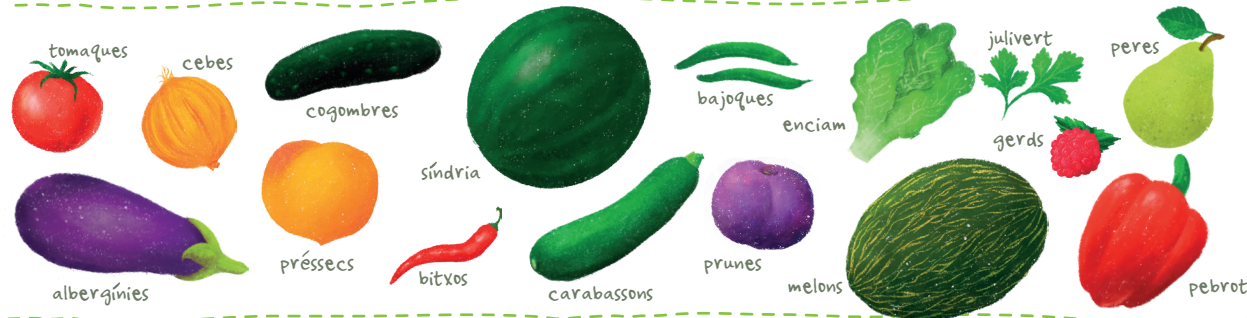
► Primavera

Temps de canvis, de sol, d'aire lliure. El cos ens demana coses fresques. És temps de faves i pèsols, i del vermell de les cireres i les maduixes.



► Estiu

El cos agraeix menjars lleugers i refrescats, —crus i amanits, escalivats, a la planxa, etc.— tenim mil opcions per gaudir de l'estiu gastronòmic.



► Tardor

Comença el temps de les sopes, dels menjars cuinats a foc lent. Des dels bolets fins a les elaboracions amb fruita seca i fresca, aquesta és una estació plena de tradicions culinàries.



► Hivern

Sopes, escudelles, llegums... Busquem l'escalfor a taula amb el gust intens dels productes que arriben al seu punt òptim. La fruita seca i els cítrics hi posen el complement.



Opcions de conreu

- Producció convencional:** orientada a obtenir el màxim rendiment en el menor temps possible. Utilitza sistemes mecànics i productes fitosanitaris (fertilitzants, herbicides i pesticides) que poden deixar traces de toxicitat en els productes a consumir, en les terres o les aigües subterrànies.
- Producció integrada:** és una opció més respectuosa amb el medi ambient que redueix l'ús de productes fitosanitaris químics i artificials i els combina amb mètodes biològics, més naturals.
- Producció ecològica:** intenta respectar l'equilibri dels sistemes agraris sense alterar-los amb elements externs o agressius. Sovint incorpora també criteris de gestió per fer de l'agricultura una activitat econòmica més humana, més justa per als productors i en equilibri amb el medi i la realitat de l'entorn.

Els polifenols i el ritme de les estacions

Molts estudis demostren que consumir fruita i verdura protegeix davant d'algunes malalties. Per això es recomana consumir unes 5 racions de fruita i verdura al dia.

Els efectes beneficiosos de la fruita i la verdura s'atribueixen a la fibra, les vitamines i els fitonutrients que contenen. Dins del grup de fitonutrients hi ha els polifenols.

Els polifenols s'agrupen en diferents classes segons la seva estructura química. Se n'han descrit més de 8.000. No tots tenen els mateixos efectes biològics ni la mateixa potència per protegir contra les malalties. El contingut total i els tipus de polifenols que conté una fruita o verdura depèn de l'espècie i de la varietat (factors genètics) i de factors externs com les condicions de temperatura i llum on ha crescut, les condicions de conreu, etc.

D'acord amb aquests factors, cada fruita o verdura té una marca distintiva de polifenols.

Les fruites i verdures de proximitat tenen una marca distintiva de polifenols característica del nostre paisatge. Per això quan en consumim ens donen informació sobre aquest paisatge i ajuden el nostre organisme a harmonitzar-se amb l'entorn. Les fruites que venen de lluny ens donen informació del lloc d'on provenen, i aquesta informació no ens ajuda a harmonitzar-nos amb el nostre entorn.



AJUNTAMENT DE REUS



Fundació URV



Generalitat de Catalunya



Unió Europea Fons Europeu de Desenvolupament Regional

Si en voleu saber més:

www.nutrisalt.reus.cat

#nutrisalt

www.facebook.com/groups/nutrisalt/



NUTRISALT

PER A UNA ALIMENTACIÓ INNOVADORA, SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

FRUITA I VERDURA DE PROXIMITAT

Al ritme de les estacions

Els productes de proximitat són els que es produeixen a prop del lloc on vivim.

Segueixen el ritme de les estacions i se'ns fan presents d'una manera cíclica: castanyes a la tardor, bròquil a l'hivern, maduixes a la primavera, tomaques a l'estiu...

Com que nosaltres també seguim el ritme de les estacions ens acompanyen al llarg de l'any i ens relacionen amb el paisatge i amb l'entorn.

- Els productes de proximitat arriben al consum poc després de ser recol·lectats, quan estan en condicions òptimes de ser consumits.
- Afavoreixen l'economia local perquè fan rendible la tasca dels pagesos i redueixen el paper dels intermediaris.
- Afavoreixen el medi ambient perquè generen menys costos (transport, emmagatzematge, embalatge) que els productes que arriben de lluny.

