



Mengem avellanes!

.....

**UNA FRUITA SECA BENEFICIOSA PER A
LA SALUT i PER AL PAISATGE DEL PAÍS.**

.....

Sabíeu que d'avellanes n'hi ha només dues denominacions d'origen protegides a tot Europa? I que una, la de l'Avellana de Reus, és a casa nostra? A Catalunya, els productors d'avellanes principals els trobem al camp de Tarragona i a la comarca de la Selva, mentre que les varietats principals són la negreta, la paüetet, la gironella, la morella i la culplana. Es tracta, doncs, d'una fruita seca de proximitat, abundant al nostre país, que destaca per molts motius, tant paisatgístics

com nutricionals i gastronòmics. Per això, no us caldran excuses per gaudir d'un bon grapat d'avellanes o per incorporar-les a diversos plats, tant dolços com salats. De fet, els beneficis de consumir avellanes van més enllà de la pròpia salut i té conseqüències que s'estenen fora de la gastronomia. Des del conreu fins a la cuina, passant per la botiga i la nutrició, ens hem volgut preguntar "per què hem de consumir avellanes?" i, a continuació, us en donem les respostes.

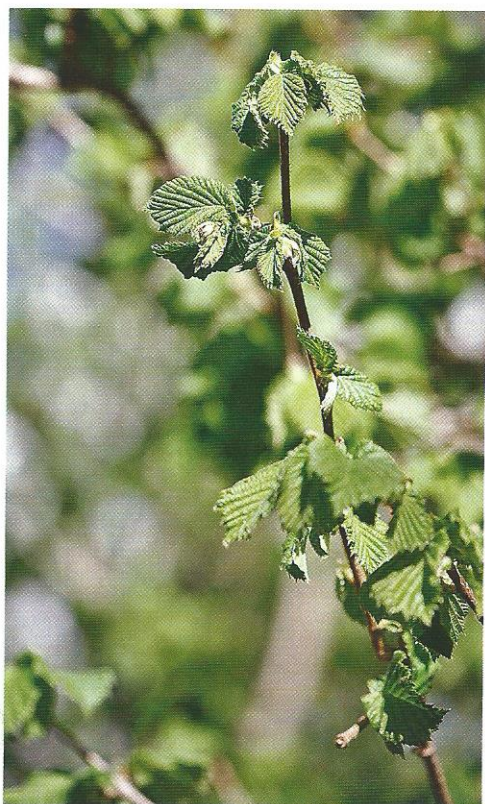




Perquè donem suport als pagesos

.....
**TREBALLAR EL CAMP
 ÉS UNA MANERA
 D'ORDENAR EL TERRITORI.**

Esther Gomis és pagesa i la propietària de Ca Rosset. Produïx i ven les avellanes que conrea a Vilallonga del Camp, al Tarragonès.



"El camp de Tarragona és un mar d'avellaners, gràcies a la tasca dels pagesos, que conreen els camps per obtenir el fruit dels arbres". Esther Gomis, de Ca Rosset, explica que es tracta d'una feina orientada, és clar, obtenir un benefici econòmic, però també és molt important per a l'ordenació del territori. "La nostra feina ajuda a combatre el creixement descontrolat dels boscos i, per tant, redueix el risc d'incendis forestals", diu. A més, remarca que "els camps són la

primera línia de defensa que tenen les ciutats". D'aquesta manera, els animals salvatges que podrien entrar als nuclis urbans per buscar aliment, es queden fora de les zones poblades perquè en poden trobar abans d'arribar al nucli habitat.

Per tot això, anima a consumir avellanes, ja que "és una molt bona manera de donar suport als pagesos catalans, que treballem en condicions difícils per subsistir i que, al mateix temps, ajudem a garantir l'equilibri territorial".

Pel bon gust i perquè són de casa nostra

.....
LES AVELLANES CATALANES SÓN APRECIADES A TOT ARREU PER LA QUALITAT I LA SINGULARITAT.
.....

El gust i la qualitat de l'avellana autòctona, a més de la qualitat del torrat, són les tres raons principals per les quals Asun López, copropietària de Cafès Giné, de Reus, recomana consumir aquesta fruita seca: "No es pot competir, en preu, amb les avellanes que vénen de fora, com la turca, però el sabor no té res a veure." En venen tant crues com torrades, i la rotació també és un plus per mantenir la fruita seca sempre en el millor punt de degustació. López,

a més, apunta que d'avellanes amb denominació d'origen com les que tenim a casa nostra "no n'hi ha enlloc més", cosa que fa que enviïn "molts quilos a diferents països d'Europa, com Alemanya i el Regne Unit, però també a la resta de l'Estat, especialment Andalusia. És una venda força constant al llarg de l'any, tot i que "a l'estiu, baixa una mica". Finalment, també posa en relleu el torrat: "El que fem aquí té una qualitat molt elevada."



Asun López i M. Carmen, propietàries de Cafès Giné, de Reus. Destaquen que l'avellana autòctona té una qualitat i un gust superiors a l'avellana turca.



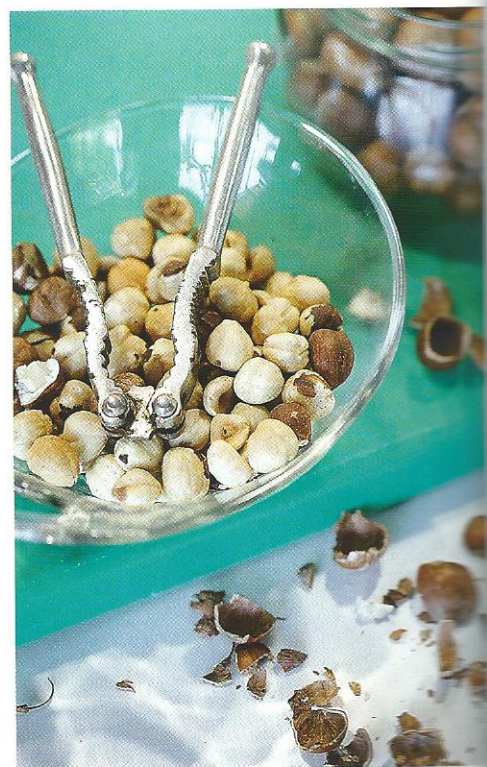
La cuinera
Mariona
Quadrada destaca
la versatilitat
de les avellanes
en receptes
salades, anant
més enllà
de la picada
tradicional.

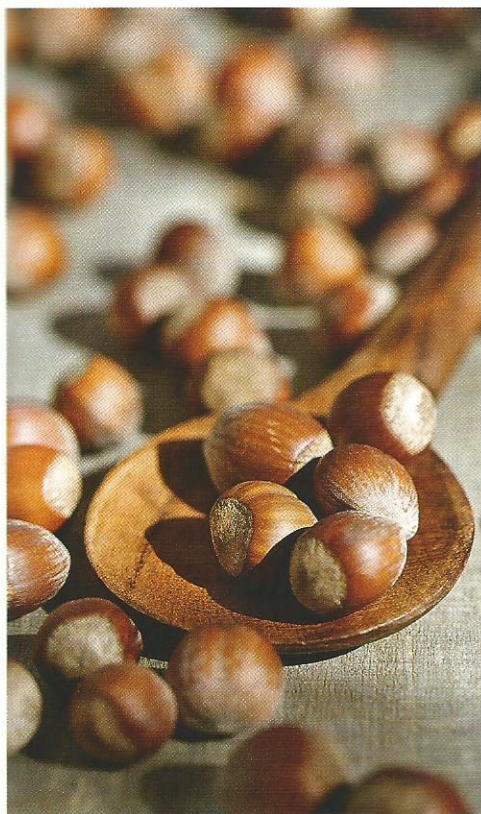
Perquè van bé amb plats dolços i salats

.....
**SÓN UN PRODUCTE
DE QUALITAT i DE GUST
CÀLID i UNTUÓS EN BOCA.**
.....

"Les avellanes són un producte nostre, del camp, que s'hauria de custodiar, com s'ha fet amb l'oli i es fa amb el vi, ja que, per la globalització, han quedat una mica arraconades, tot i que, segons informes organolèptics, les de la nostra zona són les més bones i més ben tractades." Com a cuinera, a més, Mariona Quadrada defensa el consum d'avellanes perquè "tenen un gust molt càlid i deixen una sensació untuosa a la boca" que permet

combinar-les amb tot tipus de plats, tant dolços ("l'liguen molt bé amb la xocolata"), com salats (no tan sols en la picada). Les avellanes tenen un valor gastronòmic destacat: és més saludable la crua, però, de gust més càlid i potent, la torrada. Per revalorar-les, Quadrada creu que s'hauria de fer més difusió d'aquest producte de privilegi que tenim, més enllà de la zona natural, i cuidar des dels productors fins als comercialitzadors.





Perquè, nutricionalment, són molt poderoses

.....
LES AVELLANES SÓN PETITES CÀPSULES D'ENERGIA QUE ENS OFEREIX LA NATURA I CAL APROFITAR-LES.

Menjar un grapat d'avellanes com a aperitiu té molts beneficis per a l'organisme, ja que es tracta d'una fruita seca rica en carbohidrats i molt energètica, amb una mica de proteïna i greixos saludables. Àstrid Barqué, directora de Vitampleni, afegeix que "la millor excusa per menjar-ne és quan fem activitat física, ja que són fàcils de portar a sobre, es conserven bé i, si volem, les podem afegir a altres complements, com un esmorzar amb quefir, triturades dins d'un batut o com

a ingredient de les barretes energètiques que ens fem a casa."

Si se us fan pesades, tingueu en compte que les avellanes torrades són més digestives que les crues, tot i que, aleshores, hauran perdut alguns dels nutrients. De tota manera, explica Barqué, "tant si us les mengeu crues com torrades, consumir avellanes és una manera excel·lent de gaudir d'un aperitiu energètic i molt saludable entre hores, i una bona excusa per recuperar energia mentre feu exercici."

Àstrid Barqué és 'coach' nutricional i la directora de Vitampleni, una empresa dedicada a la divulgació d'hàbits alimentaris saludables.

