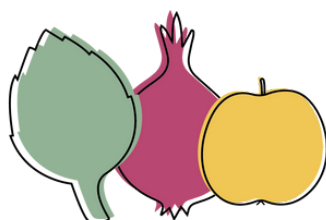




CAIXES DE VERDURES I FRUITES

Proposta per a La Botiga



LA BOTIGA

alimenta • cuida • transforma



Ajuntament del
Prat de Llobregat



GRUP

ABD



espigoladors

Finançat per:





CONTINGUTS

- 1 Cistelles de fruites i verdures | 4
 - 2 Proposta de producció local
d'espècies i varietats al·lòctones | 12
 - 3 Bibliografia | 16
 - 4 Annex | 17
- 

1. CISTELLES DE FRUITES I VERDURES

La Botiga ofereix actualment, caixes de 8 kg de verdura i fruita barrejades segons la disponibilitat, provinents de compra, donació, retirades i/o espigolades.

Les diferents guies d'alimentació saludable i sostenible recalquen principalment en diversitat d'aliments d'origen vegetal i baixes quantitats d'aliments d'origen animal, contingut de greixos insaturats en lloc de saturats, i quantitats limitades de cereals refinats, aliments altament processats i sucres afegits (1).

S'amplia l'oferta de fruites i verdures, dividint els aliments en 3 caixes diferenciades, per disposar d'una oferta més variada, adequant-nos a les recomanacions d'alimentació i ampliar la capacitat d'elecció de les persones usuàries. S'han dividit els productes frescos d'origen vegetal (2), seguint els següents criteris:

- Primer, hem tingut en compte una distribució segons tipologia d'aliment; una caixa de fècules més ingredients més comuns que trobem en moltes receptes tradicionals del dia a dia, una caixa de verdures i una caixa de fruites.
- Segon, s'ha proposat adaptacions entre cistelles segons característiques nutricionals de cadascun d'ells. (intercanvi d'aliments, per fer les caixes més equitatives possibles).

A més, es presenten tips nutricionals, en color blau, per proporcionar informació a la persona usuària sobre els beneficis del seu consum i coneixement del producte.



Caixa “arrels i bàsics” o “arrels i carbohidrats”

1

Patata / luca / Moniato

(Tubercles → *carbohidrats complexos, antioxidants, minerals i vitamines.*)

Són substituïts dels cereals: tenen carbohidrats complexos, que proporcionen energia suficient per a estar actius durant tot el dia.



2

All / Ceba / Porros / Calçots

(Liliàcies → *vitamines A,B,C,E i minerals Fe, Ca, Mg i P, components sulfurats com alicina, poder diürètic, fibra i cel·lulosa, efecte immunitari*)

Els seus components principals actuen com antiinflamatoris naturals. Són baixos en calories i rics en fibra, ajuden a una correcta digestió, protecció del cor i manteniment del pes.



3

Carbassa

(Cucurbitàcia amb més carbohidrats → *rica en fibra, vitamines A,C, E i betacarotè, i minerals com el Ca i Mg, antioxidants que prevenen l'envelliment cel·lular, regulació de la glucosa en sang.*)

És rica en antioxidants com la vitamina A i la C, importants per la salut de la pell i les defenses del cos. A més, té un contingut baix de calories i greixos: ideal per controlar el pes; i alt en fibra: promou la salut digestiva.



Caixa “vegetals de l’horta” o “vegetals i fibra”

1

Espinacs / Endivia / Enciam / Rúcula / Escarola / Remolatxa

(Fulla verda - crua → *altes en fibra, baixes en calories, riques en antioxidants, riques en àcid fòlic o B9 i clorofilla. En no ser cuinades, retenen més els nutrients.*)

Enforteixen els ossos, protegeixen el cor i donen energia. Contingut baix en calories. Gràcies al seu alt contingut en antioxidants, combaten l’estrès i mantenen la pell jove.



2

Espinacs / Bledes / Endívies / Borratja / Api / Carxofa / Espàrrecs

(Fulla verda - cuita → *altes en fibra, baixes en calories, riques en antioxidants, riques en clorofilla. En ser cuinades, faciliten la digestió d’altres nutrients.*)

Els seu components principals actuen com antiinflamatoris naturals. Són baixos en calories i rics en fibra, ajuden a una correcta digestió, protecció del cor i manteniment del pes.



3

Col verda o kale / Col de brusselles / Col lombarda / Col de cabdell o repollo / Coliflor / Bròquil / Brocoli / Romanesco

(Crucíferes → *altes en fibra, baixes en calories, antioxidants, vitamines K,B,C i minerals varis, a vegades inflen i poden comportar problemes digestius.*)

Són riques en vitamines i antioxidants com els flavonoides: ajuden a reduir el risc de patir malalties cardíaques o càncer. Són baixes en calories i riques en fibra: milloren la digestió i mantenen la sacietat.



4

Tomàquets / Pebrots / Albergínies

(Solanàcees → *riques en licopè, fibra, vitamines i minerals, antiinflamatòries i amb capacitat diürètica.*)

Gràcies al seu elevat contingut en vitamines (A, C, B) ens ajuden a reduir el risc de patir malalties de cor o alguns tipus de càncer, prevenen malalties augmentant les nostres defenses naturals i redueixen la inflamació.



5

Mongeta verda / Faves / Pèsols

(Lleguminoses/fabàcies → *riques en proteïnes i carbohidrats, alt contingut en minerals (ferro, fòsfor, magnesi, potassi) i vitamines (B9, C).*

Rics en carbohidrats i proteïna, enforteixen els músculs i mantenen l'energia per dur a terme les activitats diàries.

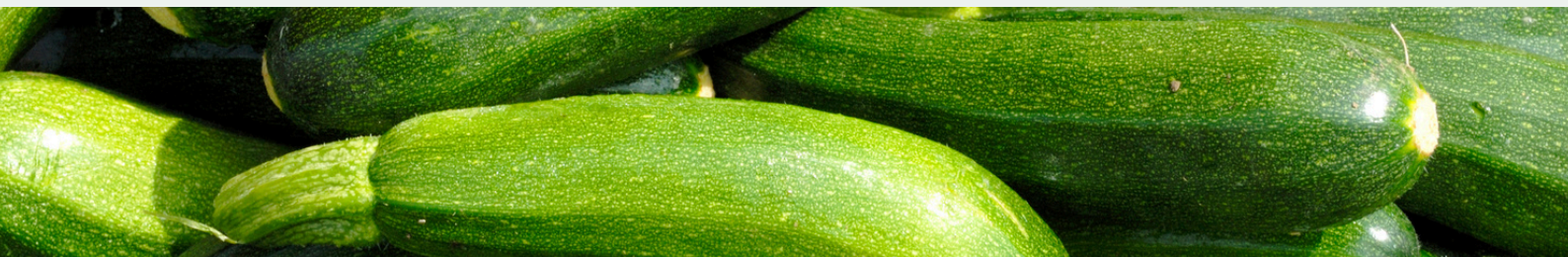


6

Carabassa / Carbassó / Cogombre

(Cucurbitàcies → *rics en fibra, vitamines, minerals, antioxidants, baix índex glucèmic*)

Rics en fibra, ajuden a mantenir un bon sistema digestiu. Prevenen la retenció de líquids, mantenint la tensió arterial i és una opció ideal per mantenir-se hidratat. Regulen el sucre en sang, essent així una bona opció per a persones que pateixen diabetis.



7

Pastanaga / Xirivia / Raves / Naps / Fonoll

(Apiàcies → *la pastanaga és rica en vitamina A, la resta en vitamina C, i totes ho són en potassi.*)

Gràcies al seu elevat contingut en vitamines (A, C, B) ens ajuden a reduir el risc de patir malalties de cor o alguns tipus de càncer, prevenen malalties augmentant les nostres defenses naturals i redueixen la inflamació.

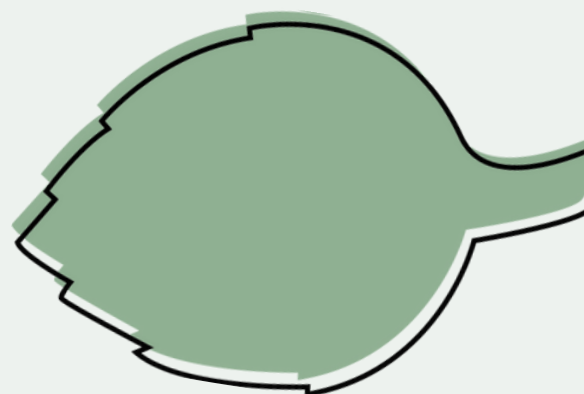
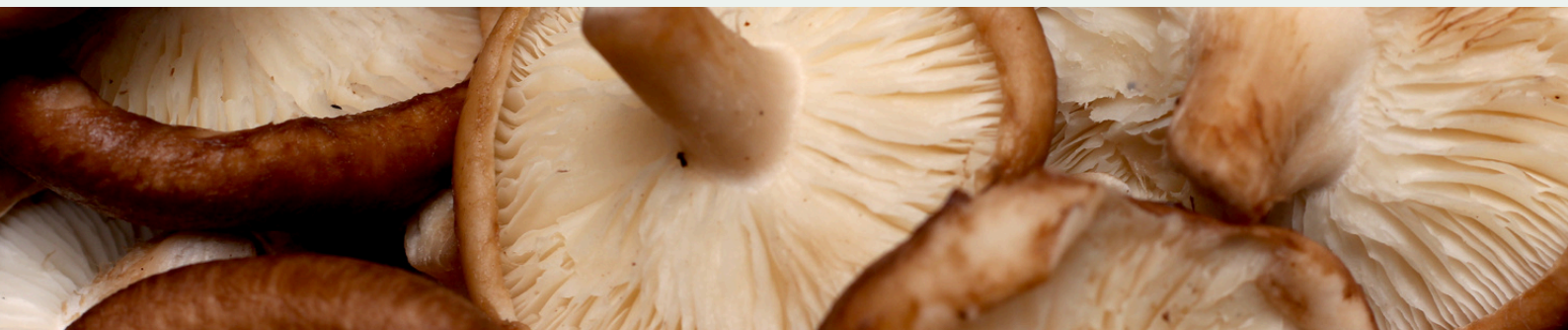


8

Bolets

(Bolets → *múltiples minerals i vitamines A, B, C i D2. Alt contingut en fibra i baixes en greix*)

Tenen molts antioxidants que ajuden a prevenir malalties cardíaques, diabetis i càncer. A més, faciliten la digestió i són baixos en greix. Són riques en vitamina C i D que enforteixen les defenses.



Caixa “fruites de colors” o “fruites i vitamines”

1

Taronja / Mandarina / Kiwi / Maduixes / Llimona / Llima / Pomelo

(Fruita rica en vitamina C → *ajuden al sistema immunitari, contribueixen a la disminució de colesterol, augment d'energia, benestar general*)

Gràcies al seu contingut en vitamina C i al seu efecte antioxidant, ajuden a mantenir les defenses, cuiden la pell i faciliten l'absorció de ferro, molt important per la sang.

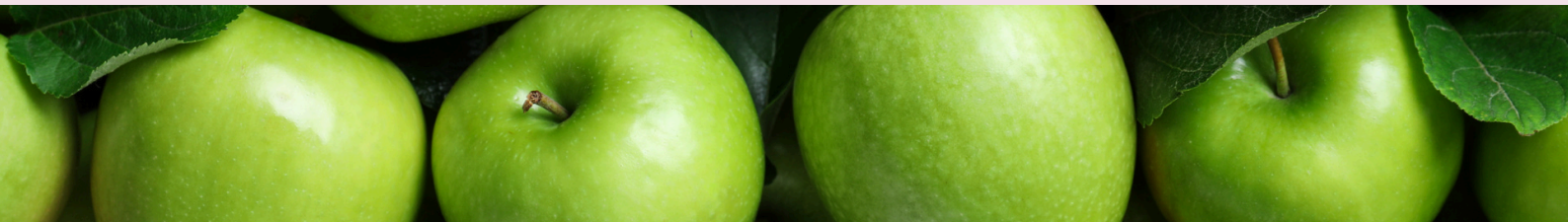


2

Poma / Pera / Codony

(Fruita de pom → *disponibles durant tot l'any, són riques en fibra, vitamina C; la pera i la poma contenen flavonoides amb efectes antioxidants*)

Entre les seves propietats destaca el seu contingut en fibra: ajuden a mantenir una bona salut digestiva i trànsit intestinal. Ens ajuden a protegir-nos de refredats i virus ja que augmenten les nostres defenses gràcies al contingut en vitamina C.

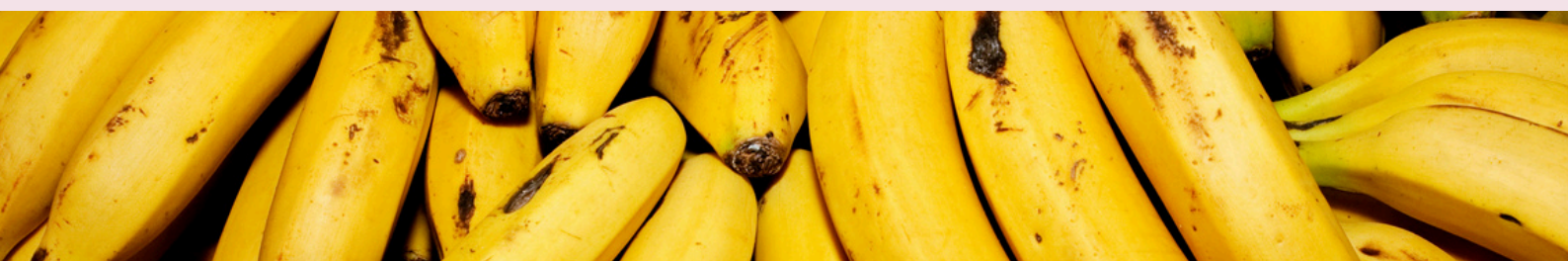


3

Plàtan / Raïm / Figes

(Fruita amb més carbohidrats → *tot i el seu contingut en sucres, són totalment aptes per diabètics perquè són CH complexes, a més de comptar amb fibra, nombrosos minerals i vitamines*)

Els plàtans tenen potassi, crucial pels músculs i el cor; el raïm, ric en antioxidants, protegeix de malalties cardiovasculars i càncers; les 3 proporcionen energia i són opcions molt beneficioses per nens en creixement, gràcies al seu gust i propietats.



4

Nectarina / Préssec / Paraguaia / Pruna / Cireres / Albercoc

(Fruita d'os → alta en vitamines, carotens, minerals com el potassi, gran font de fibra, redueixen risc cardiovascular i faciliten digestió pel seu poder depuratiu)

Fruites baixes en calories i greixos, però molt riques en nutrients: són l'opció saludable perfecta per a satisfer antulls dolços. Ajuden a les defenses, redueixen inflamació i mantenen la pell saludable i radiant. La pell d'aquesta fruita té fibra que ajuda a fer una bona digestió.

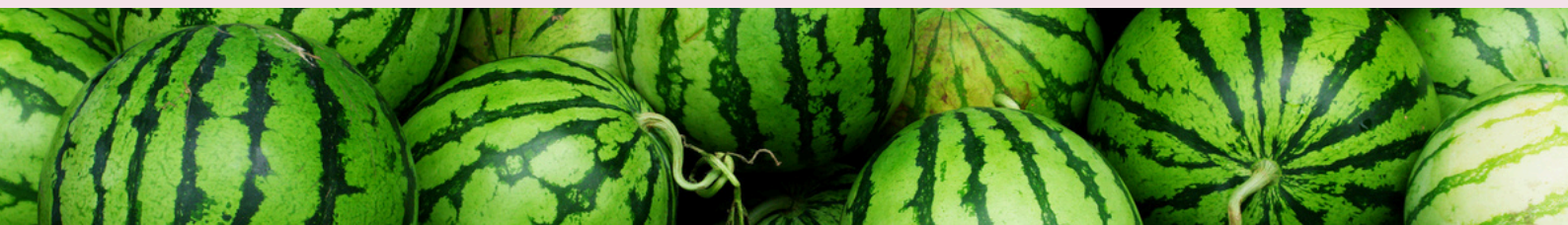


5

Meló / Síndria

(Fruita amb alt contingut en aigua → contenen Na, K, Mg, Ca i vitamines A,C,K)

Són fruites refrescants amb un alt contingut en aigua, l'opció perfecta per hidratar-se en els mesos més càlids de l'any. Tenen molts antioxidants que protegeixen davant de malalties del cor o càncers i cuiden la pell.



6

Pinya / Magrana / Mango / Papaia

(fruita tropical → riques en aigua i sals minerals, apart de vitamines i minerals. La pinya conté bromelina i la papaia conté papaïna, dos enzims proteolítics)

Baixes en calories i riques en nutrients que protegeixen la pell i aporten més defenses per protegir el cos i disminuir l'aparició de malalties cròniques. Contenen components que ajuden a realitzar la digestió.



7

Gerds / Nabius / Mores

(Fruits del bosc → *antioxidants, vitamines E i C, propietats antiinflamatòries, B9.*)

Gràcies als seus antioxidants netegen el cos de radicals lliures, partícules que afavoreixen l'aparició de malalties i un envelliment prematur. Protegeixen el cor i faciliten la digestió.

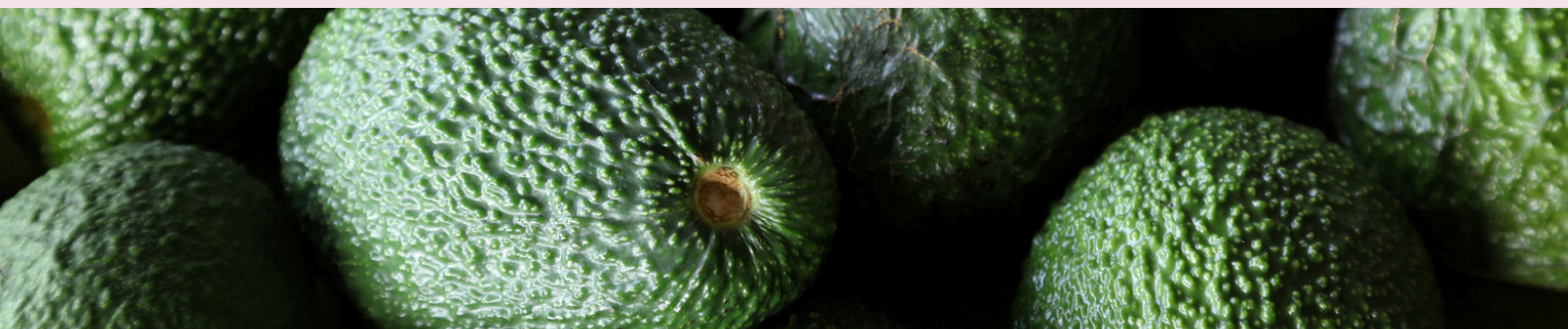


8

Alvocat

(Lauràcia → *greixos saludables [AGMI] - àcid oleic - , fibra, Mg, vitamines E i C*)

Excel·lent font de greixos saludables, beneficiosos per la salut del cor i que ajuden a reduir el colesterol dolent. El seu alt contingut en fibra permet fer una bona digestió i la vitamina E ofereix un gran efecte antioxidant, protegeix de malalties del cor, i és beneficiós per la salut de la pell, els ulls i el sistema immunològic.



2. PROPOSTA DE PRODUCCIÓ LOCAL D'ESPÈCIES I VARIETATS AL·LÒCTONES (3)

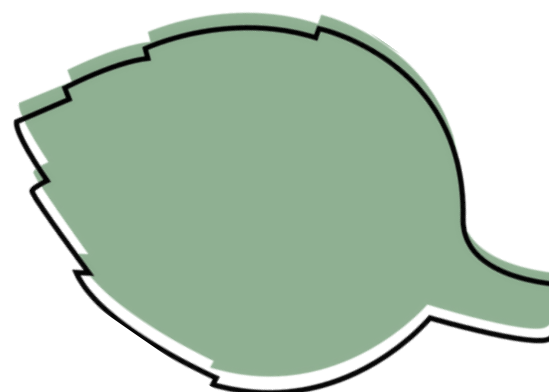
A continuació es detallen diferents produccions local allòctones que estan tenint èxit a la zona agrícola de Baix Llobregat.

CULTIVATS REPETIDAMENT AMB ÈXIT

1 Pebrots picants

- Jalapeño (*Capsicum annuum*), varietat americana. També conegut com a “chile”. Cultivar jalapeños a Espanya podria ser viable gràcies al clima càlid i versatilitat culinària. Els beneficis inclouen l'adaptació a climes locals, la demanda al mercat espanyol i la possibilitat de cultiu en testos. No obstant això, cal considerar factors com les temperatures, el drenatge del sòl, el reg moderat i la protecció contra plagues. Conrear jalapeños no només ofereix productes frescos i saborosos per a ús personal, sinó que també pot ser una oportunitat de venda local, aprofitant la creixent popularitat dels aliments picants a la regió.
- Caiena (*Capsicum annuum*), varietat americana. També conegut com a “guindilla”. El pebrot de Caiena és una varietat provinent de la regió tropical d'Amèrica del Sud, concretament Xile, però s'ha estès i es cultiva a diverses parts del món. Aquests pebrots són coneguts pel seu sabor picant i s'usen comunament a la cuina per afegir sabor als plats. Conrear-los a Espanya és una opció viable gràcies al clima favorable i la demanda de la gastronomia local.

La seva versatilitat culinària, popularitat a la cuina espanyola i ús en mercats internacionals ofereixen oportunitats de comercialització. A més, el seu cultiu diversifica l'oferta agrícola, proporciona ingredients frescos per la cuina i permet la producció d'ingredients derivats, com ara salses picants. S'adapta perfectament a les pràctiques agrícoles sostenibles, generant valor agregat.



2 Tomàquets

- **Rus** El cultiu de tomàquets russos, com "Black Krim" o "Russian Black", és viable a Espanya. Requereix un clima càlid i assolellat, amb terres ben drenats i rics en nutrients. El reg regular i la protecció contra plagues són essencials. La selecció de varietats adaptades i la sembra primerenca a la primavera faciliten l'èxit. La collita, típicament a l'estiu, revela tomàquets amb sabors intensos i colors foscos. Conrear tomàquets russos a Espanya pot oferir diversitat a la producció local, encara que és essencial ajustar les pràctiques agrícoles a les condicions específiques de la regió.
- **Ucranià** El cultiu de tomàquets ucraïnesos a Espanya és viable amb consideracions similars. Varietats com el "Purple" o "Bush Tomato" prosperen en climes càlids i sòls ben drenats. Aquests tomàquets, coneguts pel seu sabor distintiu i colors vibrants, poden generar interès al mercat local. Adaptar pràctiques agrícoles al clima espanyol és crucial. La collita, generalment a l'estiu, ofereix tomàquets amb sabors intensos i colors cridaners.

3 Blat de moro

Conrear el blat de moro a Espanya, especialment la varietat Tia Maria, ofereix múltiples avantatges. Les llavors ecològiques donen suport a un cultiu sostenible, mentre que la possibilitat d'associar el seu conreu a la carbassa i la mongeta millora l'eficiència agrícola.

Amb diverses opcions de comercialització (fresc, assecat, desgranat, farina, crispetes, "tortillas"), el blat de moro és apreciat en diverses cultures llatinoamericanes, fet que amplia les oportunitats de mercat en aquest país, on hi ha tanta gent provinent d'allà. La seva producció anual ofereix flexibilitat, i l'elecció de diferents varietats promou la consciència alimentària local. Aquest enfocament connecta amb moviments activistes i redueix la dependència de productes industrialitzats.

4 Mongeta de metre. Varietat Chang Dou

Conrear mongetes de metre a Espanya ofereix beneficis significatius. Aquests llegums, que també tenen una història arrelada als horts mediterranis catalans i valencians al s.XIX, comporten un conreu bastant interessant.

La *Vigna unguiculata* subesp. *sesquipedalis*, considerada molt saborosa, ofereix tant la llavor com la beina pel seu aprofitament. Com que presenta característiques similars a les varietats de mongetes locals, presenta oportunitats de comercialització importants, sumant-li el fet que és altament apreciada a les cultures alimentàries asiàtiques: restaurants japonesos, xinesos, coreans, etc.

5 Chayote

El chayote, originari d'Amèrica Central, té un creixement exuberant de fàcil reproducció i sense malalties conegudes, no compta amb llavors ecològiques certificades i es troba comunament en àrees rurals i descampats. Es considera una opció saludable per diversificar la dieta durant la tardor-hivern, amb propietats nutricionals interessants a causa del baix índex glucèmic, beneficis per a la salut cardiovascular a causa del contingut d'antioxidants i fibres, font de vitamines com la C i K, i minerals com el potassi.

Amb un sabor i textura similars al carbassó, el chayote pot substituir la patata en diverses preparacions. La seva versatilitat culinària permet consumir-lo en crema, al vapor, rostit o guisat amb altres verdures. Ha estat sol·licitat en canals de comercialització curts i per incloure'l en menjadors escolars.

6 Carbassa Patisson

També coneguda com a pattypan, està disponible en mercats i supermercats a Espanya, encara que el seu consum pot variar segons les preferències regionals. La seva presència a la cuina local inclou plats com guisats i saltats.

Es cultiva millor en climes càlids, requereix terres ben drenats i exposició solar plena, però la necessitat d'aigua és de moderada a alta. A Espanya, el clima mediterrani és propici per al cultiu, sempre que s'evitin temperatures extremes i es proporcionin condicions de creixement adequades.

Encara que no és tan comú com altres varietats de carbasses, l'interès per la pattypan podria augmentar amb la consciència creixent de la diversitat de carbasses i tendències culinàries internacionals. És interessant pel seu potencial de diversificació agrícola, adaptació a tendències culinàries i valor nutricional. La seva forma distintiva i versatilitat ofereixen oportunitats per atraure consumidors i xefs, contribuint així a mercats locals sostenibles.



CULTIU EXPERIMENTAL (poc volum, amb dificultats, o sense èxit)

1 **Cacauets**

Conrear cacauets a Espanya, especialment amb llavors ecològiques, presenta beneficis notables. Aquest cultiu, arrelat a la memòria de la petita agricultura del Mediterrani català i valencià des del segle XIX, troba la seva idoneïtat en climes càlids i sòls suaus. Es sol sembrar entre els mesos de març i maig i collir a l'octubre.

La seva presència global en pràctiques alimentàries i la seva versatilitat com a ingredient (amb múltiples possibilitats de transformació) desperten l'interès pel seu conreu. Tot i que és apte per a horticultura a petita escala, la seva viabilitat en grans quantitats requereix maquinària especialitzada. S'identifiquen possibilitats de comercialització a través de circuits curts (agricultors, mercats d'agricultors, botigues locals, cooperatives agrícoles).

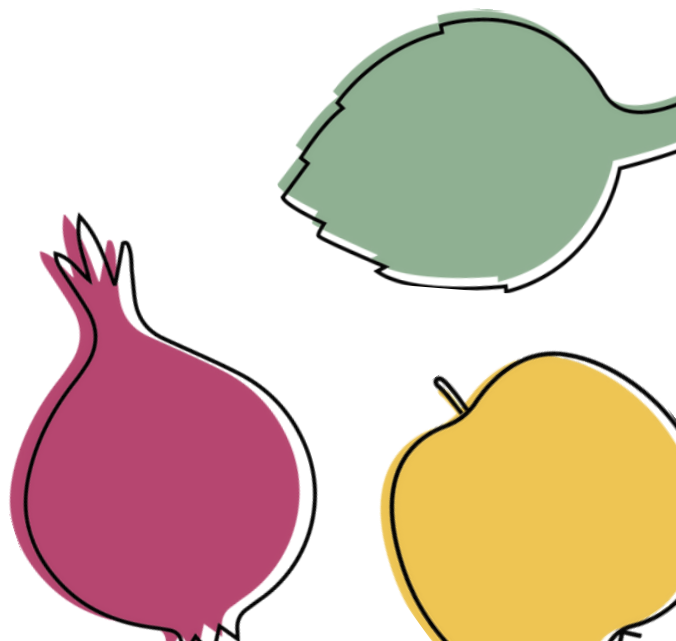


3. BIBLIOGRAFIA

(1) Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles. Alimentos planeta salud. Enllaç: <https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/alimentos-planeta-salud.ht>

(2) Verdures fresques de temporada. Menjadors Ecològics amb el suport de l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Enllaç: https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Alimentacio/frutes-hortalisses/calendaris-temporada/verdures-fresques-menjadors-ecologics.pdf

(3) Marta Ruiz Pascua | L'Etnogràfica - Antropologia per a la transformació social. Informe pel dret a l'alimentació culturalment adequada: Diagnosi etnogràfica i propostes agroecològiques. Barcelona, octubre de 2023. Enllaç: <https://letnografica.org/publicuem-linforme-pel-dret-a-lalimentacio-culturalment-adequada/>



4. ANNEX

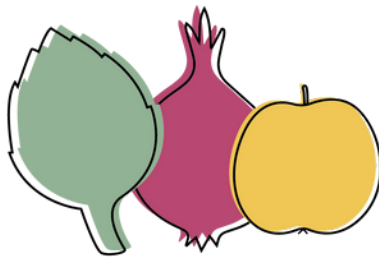
Quilos de fruita i verdura aprovisionats a La Botiga durant el 2023:

Entregues des del Banc dels Aliments (donació), Espigolades (excedents)
i Cooperativa Agrícola (compra).

	BANC DELS ALIMENTS	ESPIGOLADORS	COOPERATIVA AGRÍCOLA DEL PRAT
Albercoc	625	-	-
Albergínia	630	600	60
Alvocat	90	-	-
Api	-	40	27
Bledes	-	1.074	130
Bròquil	-	1.866	20
Caqui	1.185	-	-
Carbassa	355	550	340
Carbassó	710	320	165
Carxofes	120	891	125
Ceba	-	-	230
Cireres	75	110	-
Clementina	5.384	-	-
Cogombre	1.895	608	-
Col	-	584	48
Coliflor	230	188	-
Enciam	1.435	923	160
Espinacs	-	616	-
Faves	-	783	-
Figues	-	17	-
Fonoll	-	762	-
Gerd	-	69	-
Llimona	265	-	105
Mandarina	1.030	-	-
Meló	420	-	575
Mongeta		208	-
Nectarina	1.935	-	-
Nespra	575	-	-
Paraguai	1.705	-	-

	BANC DELS ALIMENTS	ESPIGOLADORS	COOPERATIVA AGRÍCOLA DEL PRAT
Patata	270	440	845
Pebrot	380	726	32
Pera	1.235	297	110
Plàtan	1.160	-	-
Poma	2.270	617	350
Préssec	140	215	50
Pruna	2.535	197	-
Raim	670	22	-
Síndria	405	-	480
Taronja	2.580	-	-
Tomàquet	1.495	904	230
TOTAL kg	31.804	13.627	4.082





LA BOTIGA

alimenta • cuida • transforma