

ELS ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

Febrer 2018 Newsletter | Vol I

En aquest article...

CONSEQÜÈNCIES DE LA GLOBALITZACIÓ

LA TERRA SEMPRE ENS DONA EL QUE NECESSITEM

by Gabor Smit



Es parla sovint de com haurien de ser els aliments que consumim en la nostra dieta avui dia tenint en compte sempre que siguin el més frescos possible i que siguin aliments de temporada i de proximitat. Però per què són tan importants aquestes dues característiques?

Aliments de temporada

S'ha arribat a un punt que, amb la globalització, podem obtenir qualsevol producte al llarg de tot l'any, essent des del punt de vista de la seva disponibilitat positiu, però si ho mirem des del punt de vista nutricional ens adonem que no és tant beneficiós.

La terra ens subministra en cada moment el que el nostre cos necessita. Per exemple, a l'estiu ens dona tomàquets, madurats pel sol que els aporta el seu procés natural de maduració i cultiu, sense fer servir hivernacles o il·luminació artificial. Amb aquesta maduració solar, és com produeixen més sabor i més olor, i des del punt de vista organolèptic és quan diem "aquest tomàquet té gust de tomàquet". La pregunta aleshores seria: No hauria de ser sempre així? Si, però aleshores només menjariem tomàquets de juny a setembre. Passa alguna cosa per no menjar tomàquet que no té sabor ni olor a tomàquet la resta de l'any? No, no passa res hi ha d'altres verdures que podem prendre en aquest període.

Des del punt de vista nutricional, el tomàquet d'estiu madurat al sol, produirà uns antioxidants molt potents que ens ajudaran justament a combatre el que en aquella estació és un element molt important, la radiació solar. Així doncs té sentit que la terra ens doni aliments amb aquestes característiques a l'estiu.

Quan consumim tomàquets fora de temporada, no acostumen a tenir el sabor i l'olor que li són característics, cosa normal si pensem quenormalment son transportats en camions i que maduren durant el trajecte des del sud d'Espanya o el nord del Marroc, a la càmera frigorífica del camió. A quin sol estan exposats?

Posem un altre exemple, els bolets de tardor són molt rics nutritivament, especialment aquells bolets que podem recollir directament als boscos. Contenen un mineral, el seleni, que és un immunomodulador que reforçarà el nostre sistema immunitari de cara a l'hivern, que és quan estem més exposats a les condicions meteorològiques més adverses.

Per tant com podeu veure, tot plegat és molt de sentit comú. La terra sempre ens dona el que necessitem per a cada estació en benefici de la nostra salut. Per tant hem de saber que és el que toca menjar cada temporada.

continua a la pàgina 2



Aliments de Proximitat

Antigament es consumien aquells aliments que ens podíem subministrar amb facilitat. Avui dia amb l'evolució dels transports ens podem subministrar qualsevol aliment de qualsevol part del món. Això té avantatges?

Per una banda, podem disposar d'aliments dels quals mai abans hagéssim pogut accedir per a satisfer la nostra curiositat culinària. Però potser caldria fer-se algunes preguntes: en quines condicions arriben els aliments?, en quin moment s'han, plantat, cultivat, recol·lectat perquè arribin madurs a la nostra taula? Quanta energia s'ha necessitat perquè arribin fins a nosaltres? Si no està madur quan s'ha recol·lectat tindrà els nutrients que ens ha d'aportar? Com podeu veure massa preguntes que contestarem amb un exemple.



Posem per exemple una pera, ja que avui dia al mercat podem trobar la pera nacional produïda a Lleida o podem trobar peres de Xile. La pera de Lleida sabem que serà transportada en camió, i haurà estat recol·lectada en el seu moment òptim de maduració, alhora que força propera al seu punt de comercialització. Més propera al seu punt de maduració, ens aportarà més vitamines a la seva pell, serà més nutritiva i tindrà més sabor i olor. S'haurà gastat molt menys gasoil per al seu transport, amb la qual cosa el seu impacte al medi ambient serà més baix, cosa que ens farà ser conscients de la repercussió que pot tenir el fet de consumir productes de proximitat.

En el cas de la pera de Xile, el seu transport segurament s'haurà fet en el contenidor d'un vaixell, que triga aproximadament un mes en fer el trajecte des de Xile a les nostres costes. Haurà estat recol·lectada immadura sense que hagi rebut la dosi de radiació solar adequada,

amb la qual cosa no tindrà ni el sabor, ni l'olor, ni les vitamines que es generen a la pell per l'exposició al sol. Es gastarà per al seu transport, una gran quantitat de combustible fins a arribar al seu punt de comercialització, generant un alt impacte ambiental.

Les diferències són força evidents i un cop les coneixem, segurament ens serà més fàcil poder escollir l'origen dels productes que consumim.

Per aquest motiu és molt important conèixer els productes de cada temporada o estació i intentar comprar-los de proximitat en la mesura que sigui possible

És per això que els nostres menús estan elaborats seguint aquests dos principis: temporalitat i proximitat. I d'aquesta manera podem aprofitar per a ensenyar als nostres infants quins són els productes que es poden consumir a cada temporada.