



Editorial



Venanci Grau

president de la IGP Poma de Girona.

Amb la mirada posada en la propera campanya comercial de finals d'aquest 2010 i la primera meitat del 2011, des de la IGP Poma de Girona tenim motius per a la il·lusió i l'esperança. Sortim d'una campanya difícil, amb molta oferta de totes les zones de producció d'Europa que ha marcat les nostres transaccions, si bé les zones de producció de l'hemisferi sud han estat poc presents, segurament per la situació creada per els propis països europeus.

El panorama que se'ns presenta en els propers mesos és positiu. Els països europeus han baixat la producció en termes de volums i també quant a calibres, fet aquest últim, que ens dificulta les importacions i deixa que les produccions de casa nostra subministren el mercat que li és propi. Això també ens facilita les nostres exportacions cap a la resta d'Europa, principalment a Anglaterra, constatat amb el que ja portem de campanya comercial.

No hem de descuidar la nostra estratègia com a Indicació Geogràfica Protegida, al marge del context que no podem canviar i que hem d'aprofitar quan ens és favorable. I la nostra estratègia, quina és? Estem comunicant els nostres esforços per ser millors, per tenir una poma més adaptada a les necessitats dels consumidors. Ho estem fent i ho estem dient. Exemple d'aquest fet a casa nostra és la creació de Giropoma S.L., que comercialitza el 70% de la poma certificada per la IGP.

En el pla més tècnic ens trobem amb la validació i posada en funcionament del protocol *Pom.net*, que ens permetrà en un futur molt proper gaudir d'una certificació pròpia per a la IGP Poma de Girona, amb uns nivells de seguretat alimentària molt per sobre del que és habitual.

Mirant cap a productes assimilables als nostres, hem de felicitar i segurament observar el projecte que s'ha presentat des de la DOP Pera de Lleida amb la creació de la marca única Edenia per a comercialitzar tota la pera identificada i certificada per la DOP. No oblidem que és la suma de moltes empreses, algunes de referència al nostre país amb un model de comercialització innovador i amb moltes possibilitats. Felicitats a Edenia.

Sumari

La Poma de Girona al dia

- Patrocini del Congrés *Fruita 10*
- Ajuntament de Girona: jornada d'horts ecològics
- Col·laboració en el *Rodajoc*
- Col·laboració amb *Girona, Temps de Flors*
- Beques *Educar Menjant* de la Fundació Jaume Casademont
- *Girona Viva* a Madrid
- Fira SITC Barcelona
- Poma de Girona, soci de *5 al dia*
- Col·laboració en la *Ruta 7 ermites*



pàg. 2-3

Observatori de la poma

Les plantacions dels productors de Poma de Girona

Fem salut

Excel·lent regulador intestinal

Poma Lab

Un procés de producció net i barat: l'aclarida mecànica

De la A a la Z

El fruit

Lliçons de tast

La sucositat

Receptes del xef

Cremós de coco amb poma Golden, llima i vainilla
Collage de poma

Rutes de la poma

Begur

pàg. 3-6

Històries de pomes

El jardí de les Hespèrides

Calendari de la poma

Temps de collir

Coneix-la a fons

Propietats nutricionals de la poma

pàg. 6-7

Entrevista "Sota la pomera"

Jordi Bagudà, productor de Bagudà Fruits

pàg. 8



La Poma de Girona al dia

Patrocini del Congrés *Fruita 10*

Durant els dies 6 i 7 de maig es va celebrar a Lleida *Fruita 10*, l'Congrés Internacional de la Fruita Dolça de Catalunya, l'objectiu del qual era donar a conèixer la producció de fruita de qualitat que s'elabora a Catalunya i el seu potencial. També es va aprofitar la jornada per establir vincles comercials entre operadors catalans i internacionals. Poma de Girona va participar activament en aquest congrés com a patrocinador.



Ajuntament de Girona: jornada d'horts ecològics

Durant el passat curs escolar, l'Ajuntament de Girona va organitzar a diverses escoles de Girona una nova iniciativa: muntar un petit hort ecològic a l'escola. En l'acte de cloenda d'aquesta activitat la mainada va poder vendre els productes obtinguts al mercat de la plaça del Lleó de Girona. Poma de Girona va col·laborar en aquesta venda aportant producte per vendre i perquè els nens i nenes poguessin menjar durant la jornada.

Col·laboració Rodajoc

La IGP Poma de Girona va participar en la celebració del *Rodajoc*, una activitat esportiva organitzada pel Consell Esportiu del Pla de l'Estany amb el Centre de Recursos Pedagògics i les escoles de primària de la comarca. Més de 300 nens i nenes van assistir a la jornada, que va tenir lloc el 27 d'abril, i van gaudir de diferents activitats i jocs infantils. El Consell Regulador de la IGP Poma de Girona va col·laborar amb els organitzadors donant 300 pomes, que es van repartir entre els nens assistents a l'acte.



02 Col·laboració amb *Girona, Temps de Flors*

Amb motiu de la 55a edició de *Girona, Temps de Flors*, Poma de Girona i Fundació Mas Badia van col·laborar en la decoració del pati de Les Àligues de la Plaça de Sant Domènec, les escales de l'església de Sant Domènec i el pati del Consell Social de la Universitat de Girona. El disseny i el muntatge van anar a càrrec del paisatgista i artista plàstic Ignasi Esteve, juntament amb l'il·lustrador Marc Vicens i Teresa Adseries, de l'Escola Forestal de Santa Coloma de Farners.



Beques *Educar Menjant* de la Fundació Jaume Casademont

La IGP Poma de Girona va participar a l'entrega de les Beques *Educar Menjant 2010*, iniciativa creada per la Fundació Jaume Casademont per tal de promocionar l'educació en hàbits alimentaris saludables entre la població infantil. El Consell Regulador de la IGP Poma de Girona, conscient de la importància de fomentar el consum de fruita entre els més petits, va estar present durant la tarda i va donar 450 pomes al CEIP El Bosc de la Pabordia, que va realitzar diversos tallers entre els nens assistents. La cerimònia d'entrega es va fer en el Museu del Cinema de Girona i va ésser presentada per l'escriptor Josep Maria Fonalleras.



La Poma de Girona al dia

Girona Viva a Madrid

El Patronat de Turisme de la Costa Brava va organitzar del 28 al 30 de maig a Madrid, la fira de turisme i gastronomia *Girona Viva*. Poma de Girona també hi va estar present amb una petita exposició de producte i el col·lectiu *Girona Bons Fogons* van elaborar diferents plats amb poma de Girona perquè el públic pogués degustar-la.



Fira SITC Barcelona

Del 15 al 18 d'abril es va celebrar la 19a edició del Saló Internacional del Turisme de Catalunya. Poma de Girona va participar-hi a través del Patronat de Turisme de la Costa Brava amb una bonica exposició de producte.



Poma de Girona, soci de 5 al dia

Com a novetat important de les últimes setmanes, la IGP Poma de Girona ha passat a formar part de l'organització *5 al dia*. Aquesta organització, present a més de 40 països dels cinc continents, promou el consum de fruites i verdures amb l'objectiu de donar a conèixer als consumidors la necessitat d'introduir cinc racions de fruita i hortalisses fresques cada dia en la seva dieta.



Col·laboració en la Ruta 7 ermites

El passat 8 d'agost amb motiu de la Festa Major de Bescanó, el Club Ciclista Bescanó Bikeno va organitzar la tercera edició de la Marxa BTT 7 Ermites, amb dos recorreguts per escollir. La marxa va comptar amb 230 participants, que van gaudir de la ruta passant per les set ermites: la de Sant Llorenç, Santa Anna, Sant Sebastià, Sant Roc, Sant Pere, Sant Andreu i Santa Margarita. Per recuperar forces durant el recorregut, Poma de Girona va proporcionar pomes a tots els participants.

03

Observatori de la poma

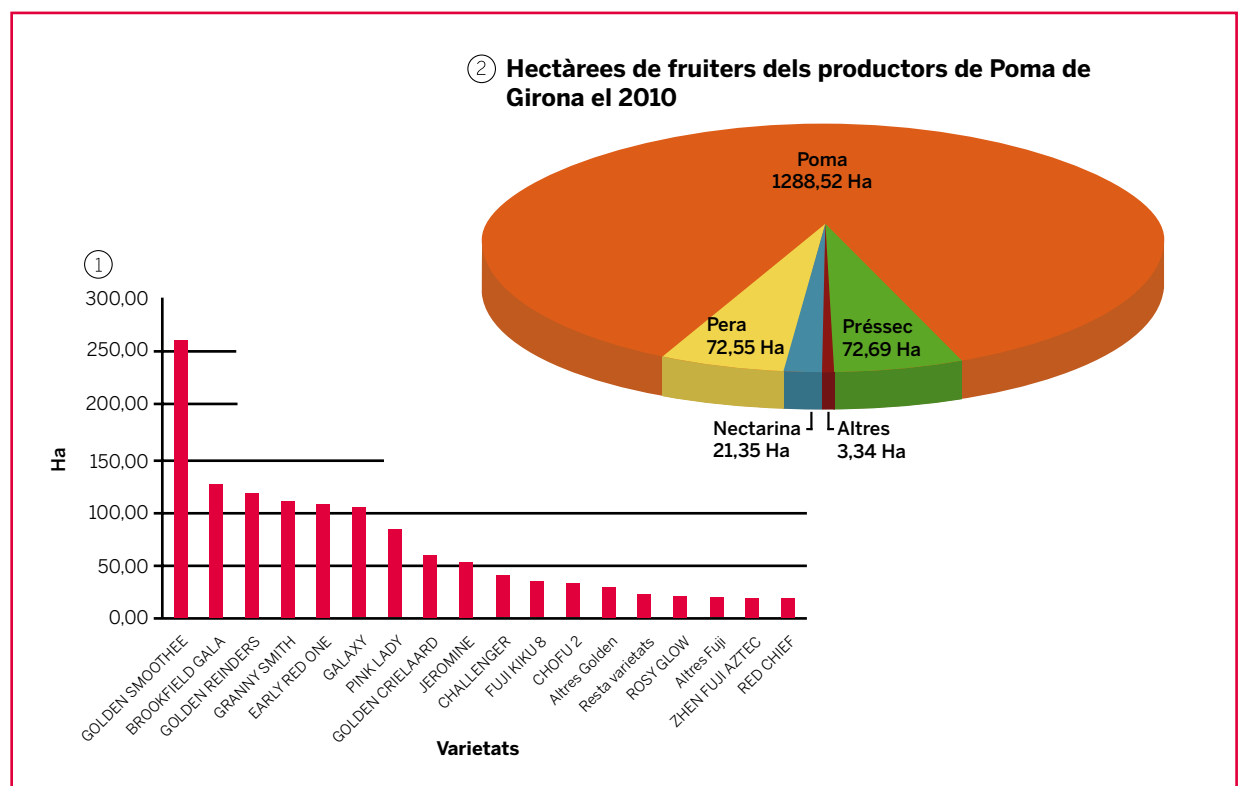
Les plantacions dels productors de Poma de Girona

Des de sempre, els productors de Poma de Girona han diversificat els cultius de les seves explotacions per poder obtenir fruita al llarg de l'any. Tot i així, Girona és terra de pomes (figura 1), ja que el clima que envolta les terres, influït pel mar Mediterrani i els Pirineus, dona unes característiques diferencials a la Poma de Girona: les temperatures són suaus i fresques, amb contrastos molt marcats dia-nit, i una humitat relativa i una insolació elevades durant l'estiu. El resultat: pomes de color perfecte i amb un alt contingut de sucre.

A més a més, al llarg dels anys s'ha estudiat quines varietats de poma s'adapten més als terrenys de la zona de producció per tal d'obtenir una fruita de qualitat òptima, tasca que s'ha desenvolupat a l'estació experimental Fundació Mas Badia. Un altre paràmetre que es té en compte a l'hora de decidir quines són les millors opcions és escollir varietats que satisfacin les preferències dels consumidors.

En la figura 2 podem observar com la varietat més estesa amb diferència a la zona de producció de Poma de Girona és la Golden.

L'objectiu de tot això és optimitzar les explotacions de Poma de Girona, tant a nivell de producció de qualitat com de satisfacció dels consumidors.



a girona, poma

Revista de la IGP Poma de Girona



Un procés de producció net i barat: l'aclarida mecànica

L'aclarida és una pràctica indispensable en fructicultura per a produir fruita de primera qualitat, evitar l'alternança i controlar el vigor dels arbres. Les darreres campanyes fructícoles han estat marcades per la desaparició de productes aclaridors i de reguladors de creixement. A més a més, l'exigència de productes de qualitat i normes de producció ha posat de manifest la necessitat de cercar noves alternatives a l'aclarida química i, no menys important, de reduir costos de mà d'obra. En aquest context l'aclarida mecànica ha suposat una alternativa vàlida i ha mostrat resultats molt interessants en els primers assajos desenvolupats a Girona.

Per a l'aclarida mecànica de flors s'ha utilitzat una màquina rotativa d'eix vertical (DARWIN 250). La màquina permet regular la velocitat de rotació de l'eix, la densitat de fils, la distància a l'arbre i la inclinació, i, també és indispensable ajustar la velocitat d'avanç del tractor. Tots aquests paràmetres cal decidir-los en cada parcel·la perquè variaran en funció de la varietat, el sistema de conducció dels arbres o la intensitat de floració.

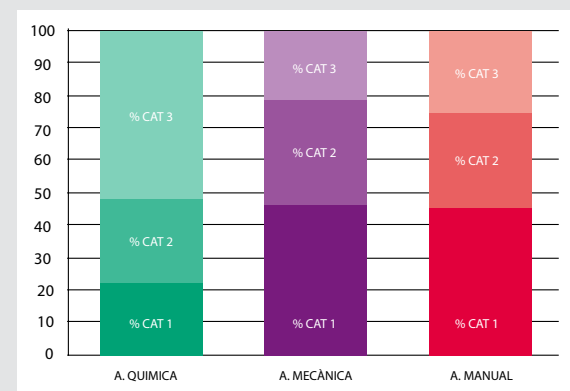
L'estudi s'ha dut a terme amb la varietat Galaxy, caracteritzada per l'elevada intensitat de flora-

ció i condicionada a una estratègia d'aclarida química eficient que amb els productes disponibles actualment és del tot insuficient.



En els primers resultats s'observa que la distribució de categories comercials de la producció dels arbres aclarits mecànicament és totalment comparable a la distribució de categories dels arbres que han rebut 270 hores/ha d'aclarida manual i que l'estratègia amb aclaridors químics s'ha mostrat totalment insuficient. L'aclarida mecànica mostra una reducció significativa del percentatge de pomes de tercera categoria en relació amb l'estratègia d'aclarida química (NAD, BA+ANA) i, el més important, que per les condicions de l'any 2010, no ha estat necessari complementar amb hores d'aclarida manual.

Així, doncs, l'aclarida mecànica és una innovació a punt. Des de l'IRTA Mas Badia se segueixen assajant més condicions d'aclarida mecànica així com demostracions en parcel·les comercials i, d'altra banda, també se segueix treballant per millorar l'aclarida química amb noves matèries actives.



04 Fem salut Excel·lent regulador intestinal

Potser la propietat més coneguda de la poma sigui la seva acció reguladora intestinal. Si la mengem crua i amb pell és útil per tractar el restrenyiment, perquè així aprofitem la seva riquesa en fibra insoluble present a la pell, que estimula l'activitat intestinal i ajuda a mantenir els músculs intestinals en forma. D'altra banda, la poma és una fruita molt rica en pectina. Es tracta d'un hidrat de carboni que no s'absorbeix a l'intestí, i que forma part del que anomenem *fibra soluble*. La major part dels 2,4 g/100 g de fibra de la poma estan formats per pectina. Només una cinquena part de la pectina es troba en la pell de la fruita, la resta en la polpa, de manera que en pelar-la se'n perd una petita quantitat. La pectina té la particularitat de retenir aigua, i se li atribueixen efectes beneficiosos en cas de diarrea perquè fa més lent el trànsit intestinal. A més, la poma és, després del codony, una de les fruites més riques en tanins, substàncies amb propietats astringents i antiinflamatòries. Algunes de les accions dels tanins són assecar i desinflamar la mucosa intestinal, de manera que resulten eficaços en el tractament de la diarrea. Els tanins es reconeixen ràpidament per la sensació aspra que produeixen al paladar. No obstant això, cal tenir en compte que els tanins apareixen en la poma quan es deixa enfosquir la polpa ratllada d'una poma pelada. Per tant, podem dir que la poma crua i amb pell és útil per tractar el restrenyiment, i si aquesta mateixa poma es consumeix pelada, ratllada i enfosquida té l'efecte contrari en el nostre organisme. *Font: www.consumer.es*

De la A a la Z

El fruit

parts de la poma està formada per l'ovari i cinc fulles carpel·lars soldades, persistents i que en engruixir-se formen el *pericarp* que consta de tres parts, de fora cap endins: l'*epicarp* o *exocarp*, que correspon a la pell o cutícula del fruit; el *mesocarp* o *polpa*, que és la part carnosa i plena de suc; i l'*endocarp* o *cor*, la part més interna on hi ha les llavors.

pom fruit que produeixen les plantes de la subfamília *Maloideae* de la família de les rosàcies. Consta de cinc o més carpels, originats a partir d'un ovari ínfer i que presenten el mesocarp carnós i l'endocarp coriàci.

cavitat calicina part oposada al peduncle formada per l'extrem apical dels sèpals i l'ull del calze que ocupa el fons de la cavitat. Forma una zona còncava envoltada per l'extrem apical dels carpels, a vegades molt oberta, ampla i poc prominent, com en el cas de Gala, i altres vegades molt tancada, profunda i prominent com en el cas de Red Delicious.

cavitat peduncular punt d'inserció del peduncle en la poma. Normalment forma una zona còncava, ampla i profunda en algunes varietats; altres vegades, més superficial, estreta o poc delimitada. En algunes varietats és llisa,

Gala i Granny Smith, mentre que en altres és rugosa o plena de *russeting* com pot ser el cas de Golden o Fuji.

lenticel·la protuberància en la cutícula de la poma, constituïda per un teixit suberós, a través del qual és possible el bescanvi de gasos entre l'atmosfera i els teixits interns. Hi ha pomes que presenten les lenticel·les molt marcades però fines i blanques com és el cas de la Gala o la Granny Smith, i n'hi ha d'altres que les tenen rugoses i irregulars, com és el cas de la Golden o la Fuji.

llavor és el resultat de la fecundació i maduració de l'òvul o ovocèl·lula de tots els espermatòfits (vegetals amb llavors). En el cas de la pomera, les llavors també reben el nom de *granès* i cada poma en pot tenir dues per cavitat carpel·lar, per tant una poma pot tenir entre 0 i 10 llavors. Una poma amb poques llavors pot resultar asimètrica o irregular en la forma, mentre que si en té més presenta una forma més simètrica, més homogènia i un millor calibre.

peduncle branca petita de creixement limitat que sosté un fruit després de la fecundació. En el cas de la poma és la *cua*, *raquis* o *pedicel* que suporta el fruit enganxat en l'arbre.

Lliçons de tast

La sucositat

La sucositat és un dels atributs sensorials que percebem en degustar qualsevol tipus de fruita amb polpa. Es podria definir com la quantitat de líquid que desprèn la polpa durant la masticació. Aquest líquid pot tenir diferents components fisicoquímics (sucres, àcids, vitamines), però sobretot conté una gran quantitat d'aigua acompanyant que és alliberada en mastegar la fruita.

Formen part de la sucositat el *suc d'escapada ràpida* (el que surt en comprimir la polpa amb els incisius) i el *suc d'escapada lenta* (el que surt després de comprimir la polpa entre els queixals). També contribueix a la sucositat el procés de salivació que comporta la masticació i que difereix en intensitat en funció de les característiques fisicoquímiques de la polpa. Hi ha fruites que tenen un alt grau de sucositat, com la síndria, el meló o el raïm, i n'hi ha d'altres que presenten una sucositat molt baixa, com per exemple el plàtan.

Per a percebre la sucositat d'una poma, primer cal mossegar-la amb els incisius per tal d'alliberar-ne el suc d'escapada ràpida, després cal mastegar la polpa amb els queixals per extreure'n el suc de més difícil extracció, tot retenint-lo durant un cert temps entre la llengua, les galtes, la gola i el paladar. La sucositat, serà doncs, el volum de líquid generat en tot aquest procés i la seva percepció es pot entrenar provant repetidament mostres de diferents fruites.

La sucositat d'una poma pot variar per diferents raons. En funció de la varietat, hi ha varietats més sucoses que d'altres. Per exemple, la Fuji és una de les varietats produïdes a Girona que presenta un major grau de sucositat. En funció de l'estat de conservació. Una poma ben conservada en una atmosfera controlada o en ULO (*ultra low oxygen*) és més sucosa que la mateixa poma conservada en fred convencional. En funció de la data de collita. Una poma collida massa verda o massa madura presenta menys sucositat que si s'ha collit en el moment òptim.

De les quatre varietats de poma de la IGP Poma de Girona, la Golden Delicious és una de les que presenta un major grau de sucositat, la segueixen de molt a prop la Granny Smith, la Gala i les varietats Red Delicious. Com que a més a més de les característiques varietals, les tècniques agronòmiques i les tècniques de conservació tenen molta importància en la millora i el manteniment de la sucositat, els fructicultors de Poma de Girona procuren optimitzar tots els factors d'influència ajustant les dates òptimes de collita de cada varietat i millorant les tècniques de conservació en les centrals frigorífiques.



Receptes del xef

Cremós de coco amb poma Golden, llima i vainilla

Per al cremós de coco

500 g de polpa de coco
135 g de sucre
400 g de nata
8 fulles de gelatina

Montar la nata amb el sucre. Escalfar una mica de polpa de coco i dissoldre-hi les fulles de gelatina. Barrejar a la resta de la polpa i finalment incorporar la nata semimuntada. Deixar quallar a la nevera.

Bavaresa de vainilla

0,4 l de llet
0,4 l de nata
250 g de rovell d'ou
250 g de sucre
2 beines de vainilla
12 fulles de gelatina
1.100 g de nata

Bullir la llet i la nata juntament amb les beines de vainilla obertes i amb les llavors raspades. Un cop arrenca el bull deixar infundir uns 15 minuts. A part, barrejar els rovells amb el sucre. Un cop la infusió està feta, colar i abocar-la damunt dels rovells ensucrats i re-



menar bé. Posar-ho a coure al foc a 85°C. Retirar del foc i afegir-hi les fulles de gelatina prèviament hidratades i escorregudes. Remenar bé perquè es dissolguin bé dins la crema anglesa. Deixar refredar la crema fins que arribi a 35°C i afegir-hi la nata semimuntada amb la llengua pastissera.

Almívar de llima

300 g d'aigua
100 g de sucre
vainilla (c.s.)

100 g de suc llima
gelespesa (c.s.)

Elaborar un almívar i espessir amb gelespesa.

Escuma de poma

1 kg de puré de poma Golden de Girona
100 g de proespuma
Barrejar, passar pel túrmix. Omplir un sífó.

Pere Malagelada

F&B Manager

Restaurant Quimera

Crta. N-II Km PGA Golf de Catalunya,
Hotel Melià Vichy Catalan
17455 - Caldes de Malavella
Tel. 972 181 020
www.gironabonsfogons.com/quimera



Collage de poma

Per a la Tatin

4 pomes Golden de Girona
100 g de sucre
30 g mantega

Peleu i traieu el cor a les pomes i llesqueu-les finament. Prepareu un caramel amb el sucre i la mantega i poseu-lo al fons d'un motlle quadrat per anar al forn. Poseu les làmines sobreposades a sobre del caramel, tapeu amb paper de forn i coeu la Tatin al forn a 170° uns 40 minuts. Traieu del forn, deixeu refredar i tallem en quadrats.

Per a la compota de poma

3 pomes Red Delicious de Girona
200 g de sucre
el suc d'una llimona

Renteu i coeu les pomes al forn, peleu-les i passeu la polpa pel passapuré, afegiu el sucre i el suc de llimona. Coeu el conjunt sense deixar de remenar, com si fos un codonyat. Emmotlleu i deixeu refredar.

Per al sorbet de poma rostida

700 g de poma Golden pelada i sense cor, tallada a quarts
100 g sucre
135 g dextrosa
350 g d'aigua mineral



10 g de suc de llimona
5 g de neutre

Rostiu les pomes amb el sucre al forn a 200° uns 15 minuts. Trinxeu-les fins obtenir un puré, afegiu l'aigua i poseu al foc amb la dextrosa i el neutre, quan arribi a 85° aparteu del foc, afegiu el suc de llimona i deixeu-ho reposar tota la nit. L'endemà passeu el sorbet per la gelateria i conserveu-lo a -18°.

Per a la gelatina de poma Granny Smith

1 poma Granny Smith de Girona
10 g suc de llimona
2 fulles de gelatina

Passeu per la líquadora la poma, barregeu-la amb el suc de llimona. Escalfeu una part petita del suc per desfer-hi les dues fulles de gelatina. Emmotlleu i refredeu.

Carme Picas

Copropietària i cap de cuina del **Càtering i Restaurant El Ginjoler**

www.elginjoler.com
Tel. càtering 972 594 041
Tel. restaurant 972 183 202



Rutes de la poma

Begur

Les plantacions on es conrea la Poma de Girona gaudeixen d'un clima privilegiat influït per la proximitat de la mar Mediterrània i els Pirineus. Mes concretament, les comarques de Girona són remullades per la Costa Brava, on trobem, entre altres, el petit poble de Begur.

Begur és un poble amb una profunda personalitat històrica. A l'abric del seu castell medieval, corallers, pescadors, indians i surotapers han protagonitzat brillants pàgines d'una història que es reflecteix a cada carrer, a cada casa i a cada racó del poble.

La imatge més coneguda de Begur és sens dubte el Castell medieval que presideix el municipi, però trobem també altres indrets interessants per visitar, com les nombroses cases indianes, les torres de defensa del segle XVI, l'església (edifici d'estil gòtic) o altres edificis històrics com el Casino Cultural o les Escoles Velles.

El petit poble d'Esclanyà, que forma part del municipi de Begur, és especialment interessant pel seu tranquil nucli romànic, on podem destacar la petita església de Sant Esteve, i l'edifici del castell, una edificació del segle XIV de la qual actualment només es conserva la gran torre de planta rectangular.

Els camins de ronda són un dels principals i més coneguts atractius de Begur. Històricament, es tractava d'uns antics camins que resseguien tot el litoral, principalment utilitzat per carrabiners, per

vigilar el contraban de tabac, i pescadors i mariners, per anar a pescar o en cas de naufragi. I en l'actualitat, són utilitzats no només com a pas entre vàries cales, sinó com a indret per passejar tot gaudint d'un paisatge de bellesa incomparable.

Degut a la seva costa, abrupta i plegada de penya-segats, el camí de ronda begurenc no té continuïtat al llarg dels seus 20 km de costa, sinó que es troba seccionat en 4 trams diferents.

De nord a sud, el primer camí de ronda comença a la platja del Racó, passa per la cala d'Illa Roja, i

acaba a Sa Riera. El segon surt de Sa Riera en direcció est i recorre uns 500 metres de litoral oferint una panoràmica espectacular dels penya-segats i la costa abrupta. El següent camí de ronda connecta les dues platges situades a l'est del poble, les amagades cales d'Aiguafreda i Sa Tuna; i el darrer tram, el més llarg, compren les cales i platges de la zona de Fornells, al sud del municipi: Platja Fonda, les petites cales de Fornells, i la platja d'Aiguablava.

Font: Àrea de Promoció Econòmica i Turisme de Begur



Imatge de l'Arxiu fotogràfic de l'Àrea de Promoció Econòmica i Turisme de Begur

06

Històries de pomes

El jardí de les Hespèrides

La mitologia grega ens parla d'un bell jardí que comptava amb un arbre de pomes d'or que proporcionaven la immortalitat: el Jardí de les Hespèrides.

L'arbre havia estat un regal de noces de part de Gea, la Terra, per a Hera, qui el va plantar i va encarregar a les Hespèrides, tres nimfes d'Occident (Hesperetusta, Egle i Eritia), filles del tità Atlas, que cuidessin de tot el jardí. Però el jardí es va convertir en una cosa molt preuada per Hera, tant que no confiava en les nimfes per protegir-lo bé, que a més desaproveitaven les pomes, per la qual cosa va enviar una altra custòdia: Ladó, un drac de cent caps que enroscava la seva cua en el tronc i que mai dormia.

Quan Heracles va ser castigat per Hera i obligat a realitzar els deu treballs que li va encomanar Euristeu (que van acabar per ser dotze), el treball número onze va ser robar les pomes del Jardí de les Hespèrides. Després d'una sèrie de travessies, Heracles es va trobar amb Atlas, el tità condemnat a carregar el pes del cel, que va dir saber on trobar el jardí i que ell mateix li portaria les pomes a canvi de sostenir el cel mentrestant.

Atlas va aconseguir matar Ladó, el drac guardià, però aquest va seguir vivint en els seus fills, els

arbres anomenats Dragos. Segons el mite, la sang que brollava de les ferides de Ladó va caure sobre el jardí i cada gota va donar vida a un drac. Aquests arbres-drac tenen un tronc gruixut del qual sorgeix de sobte un penjoll de branques retorçades que recorden els cent caps de Ladó.

En tornar amb els preuats fruits i no voler reprendre la seva condemna de carregar la cúpula celeste sobre les seves espatlles, Atlas va dir que ell mateix portaria les pomes a Euristeu, però Heracles el va enganyar demanant-li que subjectés el cel un moment perquè es pogués col·locar la seva capa sobre les espatlles. Aleshores Heracles va agafar les pomes i va marxar.

Heracles va ser l'únic que va aconseguir robar les pomes daurades, encara que no fos ell mateix qui les va recollir. Temps després la deessa Atena les va tornar al Jardí de les Hespèrides.

Font: www.sobregrecia.com



Calendari de la poma

Temps de collir

La collita de les pomes té lloc durant l'estiu i la tardor. Cada varietat s'ha de collir en el seu moment òptim per tal d'aconseguir i conservar la màxima qualitat organolèptica.

La poma **Gala** és la primera varietat que és cull a la IGP Poma de Girona. Aquesta poma madura en ple mes d'agost, normalment comença a fer-ho entre la primera i la segona setmana d'agost i s'allarga la seva recol·lecció fins a finals d'aquest mes. Per tal de collir-la en les òptimes condicions de qualitat, els fructicultors han de passar pels arbres a collir només aquelles pomes que estan en el punt adequat de maduració (ni massa verdes, ni massa madures), per això aquesta varietat requereix passar diverses vegades pels arbres i collir només aquelles pomes amb més superfície acolorida i de major calibre. Per a collir tota la poma Gala dels arbres cal passar-hi entre 3 i 4 vegades, a intervals periòdics de 5-7 dies.

Les pomes **Red Delicious** normalment es cullen a primers de setembre, sovint en la mateixa època que la Golden. La Red Delicious es cull també en diverses vegades, normalment dos. En la primera passada es cull aquella poma més gran que normalment està més madura i més vermella mentre que es deixen les pomes més petites i més verdes perquè vagin creixent i madurant fins a la següent passada.

La poma **Golden** també es comença a collir entre la primera i la segona setmana de setembre. Igual com les pomes vermelles, normalment requereix que es culli en dues vegades, primer les pomes de major calibre, més grogues i madures. En aquest grup, primer comença a madurar la Golden Reinners®, després la Golden Smoothee® i finalment la

Golden Crielaard®. A més a més de les diferències entre varietats, les diferències entre parcel·les poden ser tant o més importants, per això cal fer el seguiment de les maduracions parcel·la a parcel·la per part dels equips de tècnics de Poma de Girona.

La poma **Granny Smith**, és l'última en collir-se de les de la IGP Poma de Girona. Es cull a primers d'octubre, en una o dues passades. És una poma d'un color verd característic, molt uniforme. Malgrat aquesta uniformitat presenta una finestra òptima de recol·lecció (maduresa òptima) que potencia la seva qualitat i en millora la conservació.

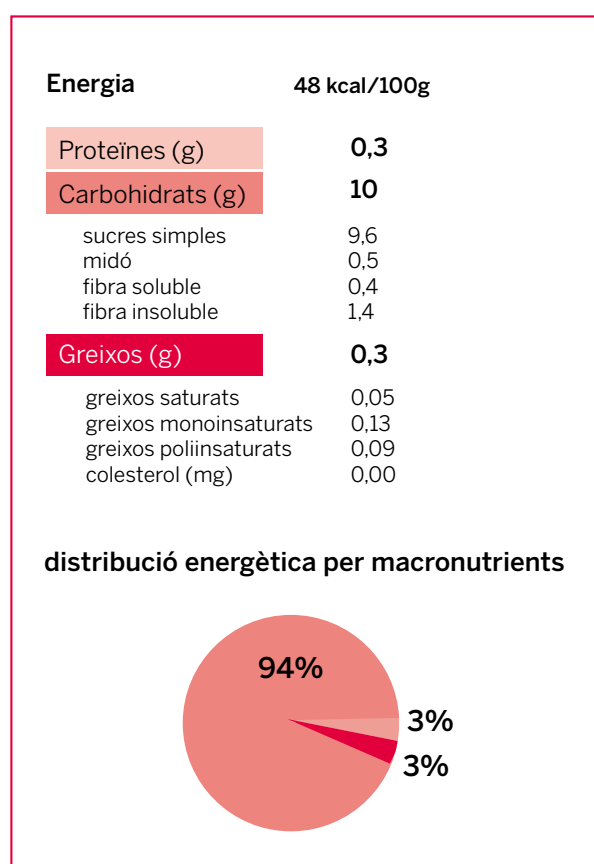
A Girona, a més a més de les quatre varietats de la IGP Poma de Girona es produeixen altres varietats com **Fuji** o **Pink Lady**®. Les diferents seleccions de Fuji també es comencen a collir a principi d'octubre i requereixen entre 3 i 4 passades per tal de collir-les en les millors condicions. La Pink Lady® és la poma de recol·lecció més tardana, es comença a collir a primers de novembre i requereix un mínim de 3-4 passades, de manera que no s'acaba de collir fins a finals de novembre o primers de desembre. Per tant, els fructicultors gironins estan collint pomes des de primers d'agost fins a finals de novembre.



07

Coneix-la a fons

Propietats nutricionals de la poma



| Composició en vitamines | | Contingut per 100 g | CDR | %CDR |
|-------------------------|--------|---------------------|-----|------|
| Vitamina A | microg | 0,0 | 800 | 0 |
| Carotenoids totals | microg | 16,0 | | |
| Vitamina B1 | mg | 0,0 | 1,4 | 2 |
| Vitamina B2 | mg | 0,0 | 1,6 | 2 |
| Àcid fòlic | microg | 5,2 | 200 | 3 |
| Vitamina C | mg | 11,0 | 60 | 18 |
| Niacina | mg | 0,1 | 18 | 1 |
| Vitamina B6 | mg | 0,1 | 2 | 3 |
| Vitamina B12 | microg | 0,0 | 1 | 0 |
| Vitamina D | microg | 0,0 | 5 | 0 |
| Vitamina E | mg | 0,3 | 10 | 3 |
| Vitamina K | microg | 3,3 | 60 | 6 |
| Àcid pantotènic | mg | 0,1 | 6 | 1 |

| Composició en minerals | | Contingut per 100 g | CDR | %CDR |
|------------------------|--------|---------------------|-------|------|
| Calci | mg | 4,9 | 800 | 1 |
| Ferro | mg | 0,5 | 14 | 4 |
| Iode | microg | 1,0 | 150 | 1 |
| Zinc | mg | 0,1 | 15 | 1 |
| Magnesi | mg | 5,0 | 300 | 2 |
| Coure | mg | 0,0 | 2 | 2 |
| Crom | microg | 3,6 | 30 | 12 |
| Fluor | microg | 8,1 | 3500 | 0 |
| Seleni | microg | 1,2 | 30 | 4 |
| Sodi | mg | 1,1 | <2400 | 0 |
| Potassi | mg | 107,0 | 3500 | 3 |
| Fósfor | mg | 9,8 | 800 | 1 |
| Clor | mg | 2,0 | 2300 | 0 |

Possibles declaracions nutricionals

- Sense greixos
- Possiblement, font de fibra
- Font de vitamina C
- Baixa en sodi

Potencials declaracions en salut

La poma, principalment és aigua, fibra i petites quantitats de sucre a més de ser una bona font d'antioxidants i minerals. Pot ser considerat com un aliment amb baix contingut energètic i possiblement saciant per el contingut en fibra i aigua. Les seves propietats antioxidants es deuen als polifenols que es troben en abundància a la pell. Es pot proposar que les declaracions en salut es podrien obtenir a partir del seu contingut de fibra així com el d'antioxidants.

Les patologies en què es podria atribuir algun efecte saludable són: sacietat, obesitat i trànsit intestinal – malalties del tracte digestiu.

Estudi elaborat per NUTREN - nutrigenomics

Entrevista “Sota la pomera”

Jordi Bagudà, productor de Bagudà Fruits

El nostre entrevistat en aquest número de *A Girona, poma* és Jordi Bagudà, de Bagudà Fruits. Aquest jove productor, soci de la cooperativa Girona Fruits, ens dona la seva visió de la nova campanya de fruita, així com d'altres aspectes que pertiquen la realitat més recent de la IGP Poma de Girona.

Quina sensació té en collir la primera poma de la temporada?

Després d'haver passat tot un any cultivant les pomeres, fent un seguiment exhaustiu de totes les finques, realitzant les diferents tasques per aconseguir un producte de la màxima qualitat: a l'hivern la poda, a la primavera abonar-les i a l'estiu aclarir-les i regar-les, a més a més de portar a terme un control setmanal de les plagues, amb l'assessorament dels tècnics de la Cooperativa Girona Fruits, la sensació és molt gratificant. Veure com aquella petita flor que va florir a la primavera, avui s'ha convertit en una poma de qualitat i que ara és a punt de collir.

Com s'ha presentat l'inici de campanya de poma d'enguany? Algun fet destacable?

Després de la temporada passada, que ha estat molt complicada a nivell comercial, amb uns preus que han estat dels pitjors dels últims deu anys, hem començat un inici de campanya més esperançador que l'any anterior. En aquest, a diferència d'anys anteriors, obtindrem una fruita d'un calibre lleugerament més petit, però de més qualitat, amb un alt contingut de sucres, una fermesa excepcional i, gràcies a una climatologia amb nits fresques i humides durant els mesos d'agost i setembre i de contrastos importants de temperatura entre el dia i la nit, unes pomes amb molt bona coloració.

Quin factors tenen en compte a l'hora d'escollir una nova varietat per plantar?

Es tenen molts factors en compte, tot i que els principals i més rellevants lligats a la poma són: les qualitats organolèptiques, el contingut de sucres, la fermesa, la forma, la intensitat de color i els possibles defectes varietals, i evidentment, la seva acceptació al mercat. Quant a la planta el més important és el seu comportament: si és un arbre de creixement excessivament vigorós o, contràriament, dèbil; també si és productiu i si encaixa dins de la meua programació de recol·lecció per evitar el solapament de varietats.

Ens pot explicar com funciona la seva explotació?

Bagudà Fruits és una empresa amb una trajectòria professional de tres generacions lligada a la fructicultura. El meu avi ara fa 52 anys va començar a plantar la primera pomera, el meu pare va continuar i ara portem conjuntament la direcció de l'empresa. L'empresa cultiva 100 hectàrees, repartides amb els següents cultius: 84 hectàrees de pomeres, 3 de perers, 3 de presseguers i 10 de cereals. Actualment és una empresa moderna, en la qual el 50% de les finques de fruiters estan cobertes amb sistemes de xarxa antipèdrea i amb una important renovació de varietats per tal que la producció sigui la més actual i acceptada possible al mercat. La modernització de l'empresa ha comportat un nivell alt d'inversions sobretot en els últims anys.



Han aplicat alguna innovació en la seva explotació durant el 2010?

Bagudà Fruits enguany ha plantat una finca amb la nova varietat anomenada Fuji Zhen® Aztex^{COV} ja que aquesta dona substancialment millor coloració del fruit en comparació amb les actuals ja existents i conserva totes les qualitats organolèptiques. Però pel que fa a la innovació jo diria que el més rellevant són totes les millores introduïdes en els processos de treball que ajudin a ser més productius, treballar millor, i en definitiva ser més eficients i rendibles.

Com es veu des de la producció la unificació de criteris tècnics i comercials de la IGP Poma de Girona?

La unificació de criteris genera uns paràmetres globals que ens permeten assegurar una qualitat i d'aquesta manera el consumidor sempre tindrà una garantia del producte.

Què opina del sistema de producció Pom.net?

És un sistema de producció que garanteix la inexistència de residus per al consumidor final i això sempre és molt valorat pel mercat. De tota manera, el productor ha d'acceptar en algunes finques un petit percentatge de danys en els seus fruits.

Quines mancances creu que té el sector de la fruita a Girona?

Dificultat en la compra i lloguer de terrenys agrícoles a llarg termini per a la plantació de fruiters, ja que hem de competir amb una zona turística, plena de urbanitzacions i zones protegides, i que en els darrers anys ha fet incrementar molt els preus dels terrenys i n'ha dificultat molt una explotació rendible. Un altre punt important: els pocs recursos que disposem en el moment de fer campanyes comercials per promocionar els nostres productes en nous mercats, com està passant en agricultures d'altres països europeus. També en anys on la producció de fruita que prové d'altres països és molt abundant, provoca una pressió dels preus a la baixa que ens afecta de manera considerable en la rendibilitat. De tota manera, i mirant de ser optimistes, hem de dir que la fruita de Girona és d'una gran qualitat i això ens ajuda a superar moltes de les dificultats que van apareixent.

Què representa estar a la IGP per a la seva explotació?

IGP representa una garantia ja que els productors que estem sota aquesta marca utilitzem uns criteris unificats, renovats i en continuada evolució. A més a més, ens trobem recolzats per professionals del sector, sobretot pel Centre Experimental Mas Badia. La IGP ens aporta una imatge de producte i zona de producció que fa que pugui arribar més fàcilment el consumidor final, a fi que aquest reconegui la qualitat de les marques comercials emprades dins d'aquesta zona de producció.

Giropoma ha estat un pas endavant vers la comercialització conjunta de Poma de Girona. Quina és la seva opinió?

Crec que la fusió d'empreses és fruit d'un procés natural en l'evolució comercial, sobretot en l'època de crisi actual. En aquests moments queden dos empreses comercialitzadores de la IGP, Girona fruits SCCL i Giropoma S.L.

Quina opinió té sobre el futur comercial de Poma de Girona?

Un futur esperançador si seguim treballant en una sola direcció conjuntament les diferents empreses i els organismes oficials que ens donen suport. Comptem amb una zona amb un clima privilegiat i uns productors molt professionals amb una gran visió de futur.

Davant els creixements dels Clubs de producció, creu que les IGP i les DOP poden ser la solució?

Són dos coses totalment diferents: una IGP garanteix la qualitat dins una zona geogràfica i un Club protegeix la producció i comercialització d'una varietat determinada que pot estar produïda en àmbits geogràfics molt diferents.

Com veu el futur de la IGP Poma de Girona?

En un futur la IGP Poma de Girona hauria d'integrar tots els productors de Poma de Girona ja que actualment resta un 20% que no és dins la IGP. Si la IGP aconsegueix que la majoria de productors anem en la mateixa direcció i treballem per aconseguir fruita de qualitat, sens dubte el futur productiu i comercial per a tots nosaltres serà molt millor.

amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura,
Alimentació i Acció Rural



Fons Europeu Agrícola de
Desenvolupament Rural:
Europa inverteix a les zones rurals

a girona, poma

Revista de la IGP Poma de Girona

