

Consum conscient de fruita

TRAGUEM-NE SUC!



Caram, aquests préssecs sí que els he encertat, això és glòria! Quin bo que dona, ara a l'estiu... És que això d'olorar-los no falla mai, no te'n pots pas fiar dels que siguin més grossos i macos. Amb tanta abundància de fruita que hi ha tot l'any ja es veu que tota no pot ser bona, per molt goig que faci. Quina feinada, collir tanta fruita i abastir tantes botigues! No te'n fas el càrrec de com se'n surten. Oh, com m'agrada... Té, ara arriba el pare. *Vine, té un tall d'aquest préssec!* I això que no és ecològic, m'he estimat més anar a la fruiteria per si en tenien d'aquí de la comarca però ha resultat que no. Són de Fraga, m'ha dit.



La fruita no és per menjar, és per fruir. Ho deia un dels professionals del sector amb qui hem parlat durant la recerca, potser sense saber fins a quin punt tenia *literalment* raó: *fruir*, igual que *disfrutar*, deriven de la mateixa arrel llatina que *fruita*, *fructus*, que tenia un conjunt de significats relacionats que inclouen satisfacció, plaer i gratificació.

Dóna gust veure com els gestadors de la llengua llatina devien comprendre els mecanismes de la natura per fer-los traslluir en les paraules. Si els arbres deixessin caure totes les llavors a peu de l'arbre quedarien a l'ombra i hi hauria massa competència entre elles. Per evitar-ho, els fruiters emboliquen les llavors amb el fruit i, quan les llavors ja estan a punt per "fer la seva vida", fan madurar el fruit per convertir aquest embolcall en la temptació més llamenera per als animals; així els animals se'l menjaran i deixaran el pinyol en algun altre lloc, o bé se'l menjaran amb llavors incloses que després dipositaran sense haver-les digerit, acompanyades ja directament d'adob. És a dir: la raó de ser de la fruita és *ser menjada*, i és per això que desplega tants atractius, o tantes *fruïcions*: el gust, l'olor, la textura, el color... I també és per això que ens la podem menjar bo i crua.

AL PAÍS HI TENIM DE TOT

A cada regió climàtica es donen uns fruiters o altres. Des d'aquest punt de vista, Catalunya està molt sortosament ubicada en el globus terraqüi: la franja nord (Lleida, Girona) és a la latitud més baixa en què poden créixer els fruiters que volen més fred, pomeres i pereres; a l'extrem sud (terres de l'Ebre) ja s'hi dóna el clima càlid que volen els cítrics; i entremig s'hi fa tota mena de fruita de pinyol, sobretot a les te-

rres de Ponent i comarques tarragonines en el cas de la cirera. Cultivem maduixes sobretot al Maresme, i tenim meló i síndria força repartits per tot arreu (menys meló a Girona, més síndria a Tarragona). De raïm n'hi ha molt, però de taula pràcticament gens.¹

A la resta de l'Estat hi ha encara més diversitat climàtica: a l'extrem sud de Granada i a les Canàries es dóna el clima subtropical en el qual poden créixer plataners i xirimioies.²

Amb aquesta abundància tan a mà és normal que mengem força fruita: el consum per càpita a les llars espanyoles l'any 2009 va ser de 96 quilos, que vénen a ser unes tres peces diàries per cap.³ Però potser la cosa canviarà: sembla que a les llars on qui s'encarrega de comprar el menjar té més de 50 anys es menja el doble de fruita que a la resta.⁴ La fruita que més consumim al llarg de tot l'any és la taronja, seguida de la poma i el plàtan.

En aquest estudi coneixerem coses diverses sobre la fruita, i trobarem algunes de les contradiccions dels nostres temps. El conreu ecològic és el més sa i sostenible, però el menys estès. La millor fruita és la del temps i que faci poc que s'ha collit, i al nostre país la podríem trobar sempre

així; però ens entestem a ser un destí més del mercat global i ens arriba força fruita que ha passat setmanes en un vaixell i que dificulta la feina dels productors i comercialitzadors locals. Un bon aspecte de la fruita no té perquè voler dir que serà més bona, però des del camp fins a la fruïteria una de les principals preocupacions és que les caixes de fruita facin un bon goig; les petites o picades ja ni arriben a les botigues... A la Guia (p. 24) recollim algunes indicacions pràctiques per trobar la fruita més bona per al cos, per al plaer de gaudir-ne i per a un món més sostenible i humà.

Una de les idees que per nosaltres és més important és **menjar fruita del temps**. Per això hem editat un calendari amb les temporades de diverses fruites i també verdures. Els subscriptors el rebreu junt amb la revista.

¹ Dept. d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural (DAR): *Superfícies, rendiments i produccions dels conreus agrícoles. Any 2008*.

² Ministerio de Medio Ambiente, Rural y Marino (MARM): *Anuario de estadística 2008*.

³ MARM: *Alimentación: Base de datos de consumo en hogares año 2009*.

⁴ Fundación Española de la Nutrición: *Valoración de la dieta española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario, MARM 2008*.

CURIOSITATS

Pràcticament tots els tarongers de taronja amarga de l'Estat es cultiven a la ciutat de Sevilla. Se n'hi fan unes 15.000 tones anuals.



1

Per què?

▶ **AIXÒ DE LA FRUITA ÉS LA PERA!**

- La fruita ens aporta sobretot aigua, sucres i vitamina C, això especialment els cítrics.
- Hi ha fruites que si es cullen massa verdes no arriben a ser mai dolces.
- Avui al mercat hi ha la tendència a oferir tota mena de fruita tot l'any.

▶ **OPCIONS**

- És bo menjar fruita variada regularment.
- La més bona en tots els sentits és la del temps, que ja a la fruiteria estigui madureta i tingui un bon color.



Gustos, textures, sucositats, dolçors, acideses, colors, olors... La fruita fresca, quan és bona, ens ofereix un calidoscòpic festival de sensacions. A la introducció ja dèiem que la fruita és per gaudir-la; però, sortosament, aquesta font de plaer també és una font de nodriment.

Què ens mengem quan mengem fruita? Doncs sobretot aigua, fibra i sucres; en concret sucres d'absorció ràpida, per això menjar fruita va bé quan necessitem una aportació ràpida d'energia, per exemple en fer esport.⁵ I, en menors quantitats, hi ha moltes altres coses: vitamines, minerals, antioxidants, oligoelements, substàncies que donen gust i olor... Aquests elements són tan essencials per a la salut com els "grans nutrients" (greixos, hidrats de carboni etc.).

Cada fruita té una composició diferent de totes aquestes coses. El color ens pot donar una pista sobre en quines coses és més rica cada fruita: els colors taronja i vermell solen venir donats pels carotens i betacarotens (provitamina A), els colors rosats i morats –i el vermell en el cas de les pomes– per les antocianines (un antioxidant), els verds per la clorofil·la (un altre antioxidant)... Com més varietat de fruites mengem, més varietat de "cosetes" n'obtdrem.

Les famoses vitamines Popularment es fa una certa associació entre fruita i vitamines, en tots dos sentits: si menges fruita t'estàs aportant moltes vitamines, i si vols vitamines el que et convé és menjar fruita. Però la cosa no és tan així, i és que de vitamines n'hi ha a pràcticament tots els aliments; uns en tenen més d'unes, altres d'unes altres. Pel que fa a la fruita:

- Totes les fruites tenen vitamina C. Les que en tenen més són els cítrics, les maduixes i els kiwis,⁶ que es consideren fonts importants de vitamina C juntament amb el tomàquet, el pebre, el bròquil o el julivert.

- Altres vitamines que podem trobar a la fruita són algunes del grup B i provitamina A.

Així doncs, això de *cal menjar fruita per ingerir vitamines* hauria de ser més aviat *una bona manera d'ingerir vitamina C és menjar fruita, sobretot cítrics, maduixes o kiwis.*

Un suc o un iogurt, "valen" per una fruita? Un suc de fruita (industrial) té més sucres que una fruita, i més fibra i més trencada. Els sucres es pasteuritzen, és a dir es porten a una certa temperatura (entre 80 i 95°C) durant uns quants segons, i això pot afectar la vitamina C (que es degrada amb la temperatura). I s'hi poden afegir additius.

Tot i que alguns anuncis ens volen fer creure que a dintre d'un iogurt hi pot haver talment una maduixa, la fruita que hi ha en un iogurt, batut, gelat, etc. de fruites és molt poca (en un iogurt de fruita hi ha menys d'un 10% de fruita que en una peça de fruita),⁷ i no és fresca sinó en forma de melmelada o puré.

També tinguem present que, pel fet que la vitamina C es degrada amb la temperatura, nutricionalment la fruita que hi hagi en un aliment en què la fruita s'ha cuinat (pastissos, melmelades...) no és equivalent a la fruita fresca.

LA QUANTITAT

Potser haureu sentit que cal menjar cinc racions diàries de fruita i verdura; i és que a diversos països s'ha endegat la campanya

5 al dia per fer aquesta recomanació (no específica quantes racions han de ser de fruita i quantes de verdura).⁸ Es recomana per prevenir algunes malalties com diabetis, obesitat, malalties coronàries i algun tipus de càncer.

Aquesta campanya té raó de ser als llocs on hi ha una tendència important a basar la dieta en carns, greixos i aliments industrials (tendència molt arrelada als Estats Units, on va arrencar la campanya, i que es va estenent a la resta del món occidental), cosa que avui es considera una causa important d'aquestes malalties. Però cal no confondre les idees: no és ben bé que fruita i verdura previnguin les malalties i la carn i els greixos les causin: el que no és saludable és el desequilibri en la dieta; o sigui que un desequilibri en algun altre sentit causaria un altre conjunt de malalties.

És a dir: no hem de pensar que *si menjo cinc racions diàries de fruita i verdura ja estic immunitzat i no m'he de preocupar per la resta de coses que menjo*. Més que mesurar quants grams mengem de cada cosa, convé tenir assimilada la idea que cal menjar de tot, com més variat millor. Hàbits de l'estil *dues peces de fruita cada dia* ajuden a garantir que la dieta serà equilibrada si van juntament amb d'altres com *carn tants cops per setmana, carbohidrats cada dia, etc.*

⁵ Vegeu el n. 30 d'Opcions, dedicat al sucre.
⁶ Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (Univ. de Barcelona): *Tabla de composición de los alimentos*, McGraw-Hill 2004.
⁷ Una peça de fruita pot rondar els 150-200 grams, en un iogurt de fruita hi ha 12-14 grams de fruita.
⁸ A www.5aldia.cat hi podeu trobar la versió catalana, a www.5aday.nhs.uk la britànica, a www.5aday.gov la nord-americana...



LA QUALITAT

Avui la fruita la guarden en cambres i ja no val res. En molts casos és ben cert, però convé matisar perquè cada fruita és un món, i perquè la qualitat també depèn d'altres factors. Anem a pams.

La varietat Cada varietat de cada fruita té un contingut propi en sucres, aromes, etc. i per tant un gust, olor i textura pròpies. Tenim força varietat de varietats, n'hi ha per a tots els gustos!

El color Les normes que classifiquen la fruita en categories de qualitat es basen sobretot en criteris estètics: color, calibre, defectes a la pela i homogeneïtat de l'aspecte; només en algun cas es demana un grau mínim de maduració.⁹ I és que, d'un temps ençà, ens hem acostumat a comprar la fruita pels ulls, més que pel nas o per la boca (hi ha països en què és normal que a la fruiteria et donin un tall de la fruita per tastar-la). D'aquests criteris, només n'hi ha un que estigui relacionat amb la qualitat organolèptica (gust i olor) i nutritiva, i és el color. A l'arbre, els fruits que agafen més riquesa de nutrients i més color són els que estan més al bat del sol. És prou usual fer més d'una passada en la collita per deixar més temps a la fruita de l'interior de l'arbre perquè s'acabi de fer.

Cal dir que hi ha varietats desenvolupades expressament perquè tinguin molt color, i en aquest cas el color no és indicatiu de més qualitat. Però no hem trobat informació específica sobre això.

En quin punt de maduresa s'ha collit, i quants dies fa

Hi ha consens a dir que la fruita té el màxim de qualitat nutritiva i gustativa quan te la menges bo i collida de l'arbre en el seu punt òptim de maduració (que pot ser diferent per a cadascú, bàsicament depèn de si t'agrada més l'àcid o el dolç). I que en general com més temps passa més hi perds (tot i que hi ha alguna fruita que és més bona unes setmanes després de collir-la). Per exemple, una de les coses que es van perdent amb el temps són els antioxidants, perquè "es gasten" en contacte amb l'oxigen; la vitamina C és l'antioxidant que es perd més de pressa. Per tant, **convé menjar fruita del temps i collida no fa gaire**.

Ara bé, poca gent té un fruiter de cada mena al jardí de casa. Per a la majoria de nosaltres, inevitablement ha de passar un cert temps des que es cull la fruita fins que ens la mengem. L'inefable globalització fa que a les botigues hi trobem força fruita importada (en parlem més al Debat, p. 12, i al Context, p. 20), però la de temporada prové majoritàriament del país i triga entre un i cinc dies a anar de l'arbre fins a la botiga.

Pel que fa al moment de collita... pocs productors ens han confessat que cullen la fruita més verda del que seria ideal, però la veritat és que, amb un mercat mundial com l'actual (bona part de la fruita espanyola es destina a l'exportació), no es pot córrer el risc de deixar que la fruita arribi massa madura al destí. La forma de madurar fora de l'arbre és diferent segons les diferents fruites, i per tant collir-la al punt és més crític en unes que en d'altres; a la Guia (p. 24) hi trobareu més detalls sobre **com evoluciona cada fruita un cop collida**. Es dona la desafortunada casualitat que justament les fruites que no s'endolceixen fora de l'arbre (les de pinyol, el meló, la síndria, el raïm i la maduixa) també són les que es fan malbé més de pressa, i per tant són les que hi ha més temptació de collir-les verdes.

Les **cambres** alenteixen el procés de maduració de la fruita, i per tant allarguen el període que pot passar entre que la collim i ens la mengem. N'hi ha que són merament neveres i n'hi ha d'*atmosfera controlada*, en les quals la fruita es porta a un estat de màxima letargia: la temperatura és

la mínima que la fruita toleri, l'aire conté molt poc oxigen i es regula el contingut de CO₂ i d'etilè (que són els elements clau en el procés de maduració, vegeu el requadre de la pàgina següent).

A grans trets podem dir que a les cambres la fruita **perd aroma, gust i textura** (la polpa s'estova). Les úniques fruites que aguanten un temps considerable (mesos) en cambres són les pomes, les peres de tardor i els kiwis. Per a la resta, els comercialitzadors miren de posar-les en cambres el mínim possible, però pràcticament totes s'hi poden deixar fins a dues o quatre setmanes.

Fruita ecològica Hi ha molts estudis que comparen la **qualitat nutricional dels aliments ecològics** i els convencionals. Un treball força complet ha analitzat 97 d'aquests estudis i ha tret aquestes conclusions: el 63% dels aliments ecològics tenen de mitjana més vitamina C que els convencionals, i el 88% tenen més capacitat antioxidant; en un 41% dels casos la diferència en contingut d'aquests nutrients és de més del 20%.¹⁰

Pel que fa a la **qualitat organolèptica**, com veïem ve donada per factors com varietat de la fruita, forma de fertilitzar, insolació, quantitat de reg, moment de collita...

⁹ Reglament (CE) 1221/2008.

¹⁰ C. Benbrook i altres: *New evidence confirms the nutritional superiority of plant-based organic foods*. The Organic Center, març 2008.



Alfals entre fileres de fruiters (vegeu el Punt 2)

Tal com veurem al Punt 2 (p. 14), ara com ara l'agricultura ecològica i la convencional només es diferencien en un d'aquests aspectes, la forma de fertilitzar (si més no normativament); però deu ser menys determinant que els altres de cara al gust, perquè no sempre la fruita ecològica és més gustosa; en tots dos sistemes de producció n'hi ha de més bona i de no tan bona.

Pel que fa a l'aspecte sí que hi ha diferència: en la distribució ecològica rarament es demanen calibres mínims a la fruita, i en general no té un aspecte tan uniforme i "pulcre" com en la fruita convencional. Que això no ens privi de comprar-ne, ans al contrari! Diuen que els ocells piquen la fruita més bona...

A la Guia hi ha més detalls que ens ajudaran a **identificar la fruita més bona a la fruiteria**. Part de la informació la podrem valorar nosaltres mateixos per la vista, l'olfacte i el tacte, i part l'haurèm de demanar al botiguer. Per això és important tenir un botiguer de confiança i coneixedor de l'ofici.



LA MADURACIÓ

La maduració de la fruita és un conjunt molt complex de processos. S'estova, perd el color verd i apareixen els diversos colors, li baixa l'acidesa, li puja el contingut en sucres, emet substàncies aromàtiques volàtils, es desenvolupa el gust...

No totes les fruites maduren igual. Les anomenades *climatèriques* maduren de forma sobtada: arriba un moment del creixement en què la respiració de la fruita (consum d'oxigen i alliberament de CO₂ i d'escalfor) s'accelera, la fruita genera etilè (que curiosament és una hormona de les plantes), i el procés s'accelera cada vegada més, perquè com més etilè ha generat la fruita (o com més etilè hi ha a l'ambient) més en genera. Per això si fiquem fruita verda (climatèrica) en una bossa de paper juntament amb una peça madura, la verda madura de seguida. En canvi, les fruites *no climatèriques* van madurant gradualment.

Pel que fa a com madura la fruita un cop collida de l'arbre, depèn de si té midó o no. Si en té, el midó es va descomponent en sucres, i per tant la fruita s'endolceix. En les que no en tenen, els sucres estan continguts a les cèl·lules de la polpa i la fruita ja no en guanyarà més un cop arrencada de l'arbre.

Arriba un moment que la maduració es converteix en degradació: la fruita s'estova excessivament, s'arruga, es panseix, fa olors fortes... *S'ha mort*, com diuen al sector.

EL DEBAT

MALS TEMPS PER A LA FRUITA DEL TEMPS

Vèiem al Punt 1 que hi ha consens a dir que la fruita més bona és la del temps, però avui a nivell mundial hi ha la tendència a oferir comercialment tota mena de fruita durant tot l'any. Com veurem, hi ha qui ho justifica en nom de la salut, però nosaltres pensem que respon simplement a la realitat de la globalització com a model econòmic, en aquest cas en el sector de la fruita, i que menjar fruita de temporada és molt millor per a la salut... i no només la dels nostres organismes.

COM ES DILUEIXEN LES TEMPORADES DE LA FRUITA

La majoria de les fruites són estacionals: n'arriba un gran quantitat en el moment de la collita i ja no n'hi torna a haver fins a l'any següent. Les principals excepcions són el plàtan (els plataners fan fruit tot l'any) i les llimones (n'hi ha varietats d'hivern i d'estiu; també n'hi ha que donen fruit tot l'any, però no s'usen en produccions comercials). Aleshores, com s'aconsegueix tenir tota mena de fruita tot l'any?

Desenvolupar noves varietats De totes les fruites n'hi ha desenes (milers en algun cas) de varietats, algunes més primerenques i d'altres més tardanes; per això d'algunes fruites se'n cull durant força mesos. Les empreses de llavors i planters treballen per obtenir varietats que donin fruit en els extrems de les temporades i que siguin prou productives per explotar-les comercialment (i sembla que la qualitat organolèptica també es va tenint cada cop més en compte). Des del setembre del 2006

fins al juliol del 2010 s'han inscrit 42 noves varietats de meló, 37 de préssec, 20 de síndria i 18 de cítrics, maduixa i poma al Registre de Varietats Comercials (no totes han de ser per allargar les temporades, però).¹¹

Importar fruita de contraestació

Cal destacar que durant els mesos d'hivern s'han produït tímides incursions de préssecs originaris de l'hemisferi sud, bàsicament de Xile. És un fragment de la Memòria anual de Mercabarna de l'any... 1989. Aquell any era d'importació un 7% de la fruita que va comercialitzar Mercabarna; l'any 2009 ho va ser un 39%.¹²

Tal com podem veure a la taula, per a moltes fruites la major part de les importacions es fan quan aquí no n'és temporada i vénen de països de l'hemisferi sud, en els quals les estacions "van del revés". També hi podem veure el pes que tenen les importacions al llarg de tot l'any sobre el consum.

PER A LA SALUT... DE QUI??

El projecte de recerca internacional Isafruit, que treballa diversos aspectes associats amb el consum de fruites i la salut, explica que intenta oferir una qualitat uniforme de la fruita, per tal que els consumidors trobin un aspecte, gust i sabor constants tot l'any perquè, al cap i a la fi, es tracta d'adaptar l'estructura de producció i comercialització a allò que demanda el consumidor.¹³

Aquesta estructura de producció i comercialització actual és el mercat mundial, i no s'ha pas "inventat" per satisfer la

necessitat de salut de la població! Deia una ex-presidenta de la Societat Espanyola de Nutrició: *Un dels avantatges de la globalització és poder menjar fruita tot l'any, perquè, llevat de la xirimoia, em sembla que ja no existeixen les fruites estacionals.*¹⁴

Segur que és un avantatge, això? Els viatges transoceànics dels vaixells que porten la fruita que importem d'altres continents duren entre dues i tres setmanes. Però, fins i tot suposant que la diferència en qualitat nutritiva entre les síndries que vénen del Brasil a l'hivern i les que collim a l'estiu aquí no fos gaire significativa, per què n'hem de voler menjar també a l'hivern? Sembla força "ben pensat", que la natura ens ofereixi la fruita més sucosa quan més la necessitem i la més eixuta i càlida quan fa més fred... I la il·lusió de picotejar les primeres cireres de la temporada? Segur que per acostumar-nos a menjar prou fruita necessitem que sigui igual cada dia de l'any?

Esgrimir l'argument de la salut per justificar el model de producció, distribució i consum actual és anar una mica (força) massa enllà. Si fos necessari menjar tota mena de fruita tot l'any, en aquest món no hi hauria hagut cap persona sana fins fa ben poc! Bé, això és demagògic per part nostra: potser el que es proposa és que estiguem més sans. Però sembla raonable dubtar que la fruita que s'ha passat setmanes a la panxa d'un vaixell sigui un element clau per reforçar la nostra salut. Des del

consum conscient pensem que **menjar el que l'entorn ens ofereix** en cada moment ha de ser sa per força, i no només per a l'organisme: **és més sostenible** (quants vaixells i tràilers hi deu haver traginant fruita pel món cada dia?) i **potencia un model econòmic local** (que és més fàcil de governar i afavoreix la sobirania alimentària). Si tenim sempre una dieta variada i equilibrada, no ens vindrà pas de les cinc, o dues, o vuit racions diàries de fruita que "ens perdem" les setmanes que hi ha menys fruita local... que al nostre país, ben mirat, són ben poques!



¹¹ Oficina Española de Variedades Vegetales: *Boletín del Registro de Variedades Comerciales*. Parlem més sobre aquest registre a la secció *Trampes* d'aquest número.

¹² Mercabarna.

¹³ Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries: *Isafruit: un proyecto europeo para aumentar el consumo de fruta*. Comunicat de premsa, 28 de novembre del 2008.

¹⁴ A. Navarro: *La mayoría de los españoles come menos fruta de la recomendada*. Reuters España, 2 d'abril del 2008.

¹⁵ Elaboració pròpia a partir de Consejo Superior de Cámaras de Comercio, Industria y Navegación de España: *Base de datos de comercio exterior* (dades per al 2008) i MARM: *La alimentación en España 2007*.

QUAN IMPORTEM MÉS FRUITA I D'ON VE¹⁵

Fruita	Període de l'any	% de les importacions anuals que es fan en aquest període	Principals orígens d'aquestes importacions (amb força diferència sobre la resta)	% del consum que importem al llarg de tot l'any
Fruita de pinyol	desembre - maig	72%	Xile	6%
Cítrics	juny - setembre	77%	Sud-àfrica i Argentina	19%
Poma	abril - juliol	41%*	Xile, França	45%
Pera	gener - juny	74%	Bèlgica, Argentina, Xile	18%
Raïm	febrer - maig	46%*	Xile, Argentina, Holanda	38%
Síndria i meló	octubre - abril	80%	Brasil	13%
Kiwi	abril - octubre	69%	Xile i Nova Zelanda	92%
Maduixa				4%
Plàtan			Equador	46%

En el cas de les **pomes** i el **raïm**, l'acumulació d'importacions en contraestació no és tan acusada perquè se n'importen forces també durant la temporada, des d'altres països europeus (sobretot França les pomes i Itàlia el raïm).

Les importacions de **plàtan** estan força uniformement repartides al llarg de tot l'any, perquè no és estacional i en consumim més del que produïm.

De **maduixes** n'importem poques. Curiosament se n'importen més quan aquí n'és el temps, però són maduixes majoritàriament marroquines destinades a seguir el camí cap a altres països europeus.

2

El cultiu

▶ LES POMES NO CAUEN DEL CEL

- Cada cop es fa més producció integrada, que vol dir que es controla la quantitat de fitosanitaris que es fan servir.
- En la collita de la fruita hi treballa moltíssima gent, cobrant molt poc i de vegades en condicions ben dures.

▶ OPCIONS

- Consumir fruita ecològica ajuda a mantenir sa el planeta, sempre que la distribució també sigui "ecològica" (és a dir, que la fruita no vingui de l'altre cap de món).

En aquest punt repassem les tres grans formes de cultiu o maneig que es poden aplicar en els fruiters (i en la resta de produccions agrícoles). Des del consum conscient pensem que la millor opció és la fruita de cultiu ecològic, per descomptat. Però no tota val: els kiwis ecològics de Nova Zelanda no en són gaire, d'ecològics. En comprar fruita ecològica hem de tenir presents també la resta de consideracions de consum conscient que donem en els altres punts d'aquest estudi.

També parlarem de la feina dels pagesos. Ja se sap que la feina al camp és dura físicament i plena de dificultats per tirar endavant, més com més avancem en la globalització i sobretot per a les explotacions petites. En el cas de la fruita, les collites

estan molt poc mecanitzades i requereixen molta mà d'obra temporera. Darrere de cada caixa de fruita hi ha molta suor, mal pagada, i de vegades mal tractada.

LES TRES FORMES DE CULTIU

Cultiu convencional Ha estat el model majoritari els últims decennis, basat en l'ús de fitosanitaris químics (fertilitzants, herbicides, pesticides) per adobar la terra i combatre les plagues. Els principals inconvenients que té són l'empobriment de la fertilitat de la terra a llarg termini, el cost que representen per als pagesos aquests productes, la toxicitat d'alguns (per als pagesos que els apliquen i potser per als consumidors, en cas que en quedin residus a la fruita) i el fet que contaminen les aigües subterrànies.

El 1993 la Unió Europea va començar un estudi dels efectes perjudicials dels fitosanitaris que s'usaven, que va culminar el 2009 amb la prohibició d'un 74% dels productes.¹⁶ No tenim dades sobre l'evolució en la quantitat de fitosanitaris que s'usen, però l'avenç de la producció integrada (vegeu a continuació) la fa disminuir.

Producció integrada Ve a ser una versió controlada del cultiu convencional. Les explotacions són supervisades per equips tècnics que indiquen quins tractaments cal aplicar en cada moment i en quina mesura; per exemple, abans de tirar adob es pot fer una anàlisi del sòl per veure quins minerals hi falten. Els mètodes químics de control de plagues es combinen amb els biològics, com ara usar *mosquers* (recipients que es penjen a l'arbre amb algun líquid atractiu per a les mosques i del qual no poden sortir) per controlar la mosca de la fruita; els químics només s'usen quan els altres mètodes no han estat suficients.

Agricultura ecològica Podem dir que el principi bàsic és **respectar la manera de funcionar pròpia dels agroecosistemes**, no alterar-los amb elements aliens o agressius per tal que pervisquin sense degradar-se. Per exemple, només s'usen fertilitzants orgànics o minerals, que retornen a la terra la riquesa necessària en elements químics i microbis. S'intenta mantenir el gran nombre d'actors que conviuen en un agroecosistema sa regulant-se mútuament; per exemple, es planten lleguminoses com alfals o trèvol entre les fileres de fruiters.

En el cultiu convencional, les "**males herbes**" es veuen només com a competidores dels fruiters per l'aigua i els nutrients, i s'eliminen amb herbicides. En el cultiu ecològic es té en compte que també fan serveis, per exemple poden atraure fauna beneficiosa (com les abelles, que ajuden a pol·linitzar). En general quan l'herba se sega es deixa a terra perquè protegeixi el sòl i l'adobi. Pel que fa a les **plagues**, es posen cultius que facin de barrera, s'utilitzen feromones per confondre sexualment les plagues... Un pagès ens explicava que havia vist com al seu camp una plaga atacava tant els arbres com les herbes que creixien entre les fileres, i que a partir d'un moment la plaga de les herbes deixava de proliferar perquè apareixien uns altres insectes que l'atacaven. Ara s'espera que arribin els depredadors, després sega l'herba i els depredadors se'n van cap als arbres per atacar la plaga d'allà. També s'utilitzen plaguicides, que no poden ser sintètics, però majoritàriament de forma local (només a les plantes afectades). Hi ha algunes malalties microbianes per a les quals no hi ha cura i

FRUITES TRADICIONALS

Sabeu allò de *és eixerit com un gínjol*? El **gínjol** és una fruita vermellosa i ovalada, d'uns tres centímetres de diàmetre, que madura el setembre i es pot menjar fresca o asseçada. És molt emblemàtic a la Feria de las Angustias de Granada, en què es posen paradetes de fruits de tardor. A Catalunya i a València la fusta del **ginjoler** s'usa per fer gralles i dolçaines, instruments tradicionals.

El **nespre europeu** és un fruit d'hivern semblant al nespre però de color verd, i obert per la base de manera que se'n veuen els pinyols. És dur i aspre, però es torna tou i aromàtic si es deixa setmanes en un lloc sec i fresc. De la fusta de l'arbre se'n fan la *makila*, un bastó tradicional basc.

Per trobar **varietats tradicionals de fruiters** a Catalunya: arboreco.blogspot.com.

¹⁶ Direcció General de Salut i Consum de la UE: *EU Action on pesticides*, març 2009.



Aquest "cordillet" fa una olor que atreu les mosques i s'hi queden enganxades.

no hi ha més remei que arrencar l'arbre per evitar que es propaguin (això també passa en el cultiu convencional).

Algunes altres pràctiques que es poden usar en el cultiu convencional i que estan prohibides en l'ecològic són usar productes perquè les flors quallin i formin el fruit (en ecològic la pol·linització s'afavoreix per exemple posant ruscos al camp) o ruixar les flors amb tractaments hormonals perquè caiguin, per fer l'*adareig* (més endavant expliquem què és); en ecològic es fan caure a mà alguns fruits quan ja s'ha format.

ELS RESIDUS DE FITOSANITARIS

La llei estableix un *termini de seguretat*, que són els dies que han de transcórrer entre el tractament amb un producte fitosanitari i la collita per assegurar que el nivell de residus del producte no estigui per sobre dels nivells permesos. Respectar o no aquest termini de seguretat és "competència" de cada agricultor; percebre un risc de perdre la collita pocs dies abans de vendre-la pot influir força en la decisió. Les produccions certificades (integrada i ecològica) són mostrejades segons els plans que s'estableixen en els protocols de certificació corresponents.

Part dels productes fitosanitaris que s'utilitzen són els anomenats *sistèmics*, que són absorbits per les plantes per les arrels o les fulles i s'escampen a través de la saba per tota la planta. Rentar o pelar la fruita pot servir per eliminar-ne els possibles residus que hi quedin en cas que els productes s'hagin aplicat superficialment, però no eliminarà els residus de fitosanitaris sistèmics que hi puguin haver.

A part de residus de fitosanitaris, a la fruita hi pot haver residus dels **tractaments** que hagi rebut mentre s'ha emmagatzemat en cambres. A les cambres convencionals s'hi solen posar fungicides i, cada vegada més, *SmartFresh*, una substància sintètica (1- metilciclopropè, patentada per la multinacional Dow Chemical) que frena la generació d'etilè per part de la fruita i aconsegueix que es guardi més temps; encara és aviat per saber si els possibles residus que en quedin a la fruita poden ser perjudicials (a penes fa una dotzena d'anys que s'ha inventat). A la fruita ecològica guardada en cambres no s'hi poden posar productes químics.

Les administracions prenen regularment mostres de fruita en origen i al mercat per analitzar-ne el contingut de residus de fitosanitaris. El 2007 a Catalunya es van analitzar 276 mostres (fruita i hortalisses), un 38% de les quals tenien algun residu de plaguicida, i un 3'6% de les quals superaven el límit permès.¹⁷

Cal dir també que a la fruita ecològica hi pot haver residus de fitosanitaris convencionals; potser perquè als camps veïns s'hi fa cultiu convencional, o perquè durant la comercialització no s'han separat prou tots dos tipus de fruita... o perquè s'ha fet trampa durant el cultiu; el 2009 a Catalunya només es va detectar un cas d'aquests (i se li va retirar el segell). Però els nivells seran molt més baixos que en la fruita convencional. Segons un estudi, la fruita ecològica té de mitjana 550 vegades menys residus que la convencional.¹⁸

¹⁷ Agència Catalana de Seguretat Alimentària: *La vigilància i el control de plaguicides en productes alimentaris i pinsos d'origen vegetal i animal a Catalunya*, 2007.

¹⁸ Forschungsintitut für biologischen Landbau (Institut de Recerca en Agricultura Ecològica, Suïssa): *Qualitat i seguretat de productes ecològics. Sistemes agraris comparats*, DAR 2008.

¹⁹ Catalonia Qualitat: *Observatori de la fruita fresca, informe anual 2008*, DAR 2009.

²⁰ MARM: *Estrategia nacional de los programas operativos sostenibles a desarrollar por las organizaciones de productores de frutas y hortalizas*, juliol 2008.

²¹ Elaboració pròpia a partir de MARM: *Estadísticas 2009 Agricultura ecológica*.

²² DAR.

²³ MARM: *Resumen sobre los datos de producción integrada*. Año 2009.

FRUITES EXCÈNTRIQÜES

Cada cop és més habitual trobar al mercat **fruites sense llavors**. No és que s'hagin "inventat" en un laboratori: són varietats que ja de natural no tenen llavors, i el que es fa és "reproduir-les assistidament" per tal d'obtenir-ne fruits en quantitats comercialitzables. Per exemple, en el cas de les taronges de la varietat *navel* s'usen esqueixos o empelts, en el cas d'algunes varietats de raïm es desenvolupen els embrions *in vitro*, en el cas d'algunes varietats de síndries es fan creuaments entre diferents varietats. També es poden ruixar les flors amb hormones per estimular el creixement del fruit, que d'altra manera moriria.

Al Japó es cultiven i comercialitzen **síndries quadrades**, perquè càpiguen bé a la nevera i no rodin en tallar-les. S'aconsegueixen ficant la síndria en un recipient de vidre de forma cúbica quan encara és petita.

BONA PART DE LA FRUITA ÉS AIGUA...

A Catalunya, pràcticament totes les explotacions fruteres es reguen; només el 0'5% de les de fruita dolça en conreen en secà. La meitat usen reg localitzat (majoritàriament gota a gota), si bé aquesta proporció va en augment.¹⁹

Com més es regui un fruiter més producció farà i més grosses es faran les fruites. També seran més "aigualides"... Avui la productivitat és a les primeres posicions en les llistes de prioritats, i això té a veure amb l'establiment de canals i altres infraestructures de reg. Sembla que varietats tradicionals locals de secà s'han perdut per ser poc productives. Però en aquest estudi no hem donat l'abast a estudiar bé el tema del reg... Ens queda pendent.

UN ALTRE CAS D'ESQUIZOFRÈNIA ADMINISTRATIVA

A l'Estat l'agricultura ecològica va ser introduïda fa una trentena d'anys per uns quants "ecologistes romàntics" pioners i lluitadors. Avui l'administració reconeix els mèrits que té: *La producció ecològica és un exemple de la coherència i sinèrgia entre polítiques, perquè dona resposta a múltiples objectius tant de política mediambiental, com de política agrària i alimentària, i en especial de política en matèria de desenvolupament rural. Com que prescindeix d'agroquímics de síntesi augmenta l'eficiència energètica i contribueix a reduir les emissions de gasos d'efecte hivernacle [i] la contaminació terrestre i de l'aigua.*²⁰

El Pla d'Acció Europeu per a l'Agricultura i l'Alimentació Ecològica recomana als estats membres que usin tots els instruments disponibles per donar suport a l'agricultura ecològica. Però l'Estat espanyol sembla que no troba prou instruments, si ens hem de guiar pels resultats: avui només un 1'5% de la superfície de cítrics i un 0'98% de la de fruita dolça són de cultiu ecològic.²¹ A Catalunya rep uns 300 euros de subvenció per hectàrea, igual que la producció integrada,²² però aquesta s'ha impulsat molt més des de les administracions. Es va instaurar fa una desena d'anys, i avui a tot l'Estat ja s'usa al 24% de la superfície de fruita dolça, al 12% dels cítrics i al 51% de la maduixa.²³ Qui sap si és perquè amb la producció integrada els fabricants de fitosanitaris no es queden sense vendes, al contrari, es garanteix que en seguiran tenint...

BioCultura
Fira de productes ecològics
i consum responsable

MADRID

Pabellón de Cristal.
Del 4 al 7
de novembre 2010

Alimentació Ecològica • Cosmètica certificada • Roba i calçat • Medi ambient
Bioconstrucció • Energies renovables • Teràpies complementàries
Més de 200 activitats, Mamaterra, festival ecològic de la infància.

Organitza
Asociación Vida Sana

www.biocultura.org

Festival ecològic de la infància

LA FEINA DEL PAGÈS DE FRUITERS

La majoria de les fruites es fan en arbres; és a dir, són cultius permanents. En el cultiu de fruiters hi ha tres feines grosses:

La poda Després de la collita i mentre no arriba la propera època de floració, es tallen algunes branques per tal que el brancom no es faci excessiu i arribi més llum a tot l'arbre. Com que hi ha força temps per anar podant, és usual que ho faci el personal fix de l'explotació, majoritàriament familiar.

L'aclareig Els fruiters fan moltes forcs. *Adarir* els fruiters és fer-ne caure algunes per tal de "descarregar l'arbre de feina" i així aconseguir que cada fruit pugui ser més bo i més gran. Pot requerir l'ajut de temporers, sobretot si es fa a mà (per exemple en el cas del cultiu ecològic, però no exclusivament).

La collita És el que porta més feina, i la que s'ha de fer de manera més concentrada en el temps. Per això és la que requereix més **temporers** (en parlem més endavant).

SEMPRE MIRANT EL CEL...

I EL MERCAT

L'activitat agrícola en general està molt fortament a mercè d'un factor tan incontrolable com és el temps que faci. Algun cas recent per il·lustrar com pot arribar a afectar: una pedregada el maig passat va fer malbé més de 1.400 hectàrees de vinya (ràim de taula) a la comarca alacantina del Vinalopó; s'estima que es traduirà en més de 15

MOLTÍSSIMS PETITS, GRANS EN AUGMENT

A tot l'Estat el 2007 (no hi ha dades més recents) hi havia unes 211.000 explotacions agràries dedicades a la fruita; més o menys un 80% de les que hi havia el 2003. Només s'han incrementat lleugerament (un 6%) les de més de 100 hectàrees.²⁴

La immensa majoria de les explotacions fruiteres són petites. En cítrics i fruites tropicals, el 85% tenen menys de 5 hectàrees i el 94% menys de 10, i en fruita dolça són lleugerament més grans. En total "només" hi ha dos milers d'explotacions de més de 100 hectàrees,²⁴ però n'hi ha algunes que són empreses enormes que a més de produir manipulen i comercialitzen, i la tendència és que cada cop n'hi hagi més d'aquestes.²⁵

milions d'euros de pèrdues.²⁶ A l'hivern a la província de Huelva hi va haver moltes pluges i vents que van fer perdre un 20% de la collita; les maduixes més fetes malbé es van vendre com de costum a la indústria transformadora, però aquest cop a un 10% del preu habitual.²⁷

En casos de grans pèrdues les administracions solen donar ajuts, però els pagesos busquen la tranquil·litat sobretot en les **assegurances**. Un 76% de les explotacions de fruita dolça espanyoles estan assegurades contra pedra, gelada, vent, pluja, inundació, mort de l'arbre, incendi i danys excepcionals. Es calcula que els pagesos es gasten en assegurances entre un 6 i un 10% del que ingressen per les vendes de la fruita, comptant que l'Estat els subvenciona gairebé la meitat del cost de les primes.²⁸ Agroseguero és una entitat que gestiona les assegurances agràries que ofereixen la majoria de grans asseguradores. El 2009 va ingressar 650 milions d'euros en primes, i se'n va gastar el 86% per cobrir les col·lites assegurades; una proporció superior a l'habitual, perquè el 2009 va estar ple de calamitats climàtiques.²⁹

De totes maneres, el temps no és l'únic factor imprevisible per als pagesos fruiters. Un altre és **el mercat, que determina a quant se'ls pagarà la fruita**. L'abast mundial que avui té aquest mercat fa que el preu sigui encara més incert que de costum, i més com més s'aferrissa la competència global (vegeu el Context, a la p. 20). A més, els ingressos per la fruita poden arribar a la butxaca molt temps després d'haver-la lliurat al mercat, en algun cas fins al cap d'un any; els comercialitzadors en origen poden fer els comptes d'ingressos i costos a final de la temporada abans de determinar el preu que pagaran a les cooperatives o als pagesos i liquidar les vendes.

ELS TEMPORERS

Els **temporers** han estat des de sempre una peça fonamental en el paisatge agrari. Avui la collita la fa la gent que no té gaire més opció que agafar feines dures i poc pagades; immigrants, molt majoritàriament. En paraules del principal sindicat agrari espanyol: *calen treballadors i treballadors estrangers disposats a suportar condicions laborals inacceptables per als del país*.³⁰

A Catalunya el sou oficial dels temporers és de 5'85 euros l'hora normal i 10'25

l'hora extraordinària; és fins i tot una mica menys que el que cobren els treballadors en plantilla amb el sou més baix, els peons (5'95 euros l'hora). Les hores que no puguin treballar per causa de força major, per exemple perquè plou, només cobren un 20% del sou (en canvi els treballadors en plantilla les cobren a preu normal).³¹ Si no són residents a la zona, dormen en allotjaments habilitats expressament pels productors, els sindicats agraris o l'administració.

Són moltes les persones que treballen en aquestes condicions i sense les quals no tindríem fruita a taula. L'any 2009 en la collita de la fruita a Catalunya hi van treballar oficialment unes 11.000 persones,³² i falta sumar-hi els temporers "invisibles": els que treballen sense papers, que són impossibles de quantificar. D'on surt tanta gent?

En primer lloc, els pagesos els han de buscar a les **l·listes de l'atur** (és a dir persones desocupades amb permís de treball, siguin immigrants o no), i si no hi troben prou gent o prou adequada poden recórrer a la **contractació en origen**: es va als països d'on es vol agafar mà d'obra, s'hi fa la selecció de personal i s'hi signa el contracte que estipula les condicions (en què i on treballaran, amb quin sou, durant quants mesos, etc.). Després de fer la collita, aquestes persones han de tornar al seu país. Els primers anys d'existència (es va instaurar el 2000), aquesta modalitat va cobrir bona part de les places de temporer, però els darrers anys s'han cobert molt majoritàriament des de les l·listes de l'atur: el 2009 a Catalunya el 88% (dels temporers contractats, o sigui amb papers).³² I la tercera modalitat són les **col·les d'immigrants sense papers** que es mouen d'una collita a l'altra i que s'ofereixen als pagesos, o que molts pagesos (o empresaris agraris) ja saben on anar a buscar.

²⁴ Institut Nacional d'Estadística: *Encuesta sobre la estructura de las explotaciones agrícolas 2003 i 2007*.

²⁵ A. Langreo: *El sistema alimentario español desde la perspectiva de los sectores productivos (y II)*. Distribución y consumo n. 87, agost 2005.

²⁶ Uva de Mesa Embolsada Vinalopó.

²⁷ Revista Freshuelva n. 10, abril 2010.

²⁸ MARM: *Análisis del sector de frutales de hueso y de pepita*, 2009.

²⁹ Agroseguero: *Informe de gestión 2009*.

³⁰ Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos.

³¹ Dept. de Treball: *Taules salarials per al 2009 i Conveni col·lectiu agropecuari de Catalunya per als anys 2008-2009*.

³² Subdelegació del govern de l'Estat a Barcelona i Dept. de Treball de la Generalitat.

Una de les fruites que vol més mà d'obra és la **maduixa**, en la qual s'agafen temporers també per fer la preparació del sòl, la plantada i per arrancar les mates un cop acabada la temporada. El 95% de la producció espanyola es fa a la província de Huelva.³³ Aquesta darrera campanya hi han treballat 65.000 temporeres (menys que anys anteriors, en què es podia arribar a 90.000, per les fortes pluges i vents que hi ha hagut),²⁷ el 30% de les quals s'han contractat en origen.³³

En el cas de la maduixa s'agafen molt majoritàriament dones, en part perquè la fruita és molt delicada i les mans de les dones la tracten més bé, i en part perquè es queixen menys de les males condicions laborals. Segons el sindicat agrari andalús Sindicato de Obreros del Campo, el 90% dels empresaris no compleixen el conveni

(per exemple paguen menys del sou estipulat) i, als allotjaments, en habitacions per a dues persones n'hi dormen fins a vuit. Recentment El País publicava un reportatge esfereïdor sobre els abusos sexuals que pateixen algunes d'aquestes treballadores.³⁴

A la maduixa de Huelva, els immigrants sense papers s'instal·len al voltant de les plantacions i es munten "tendes" amb els plàstics que les explotacions mateixes llencen (en el cultiu de la maduixa es fan servir molts plàstics, que es reutilitzen un parell de campanyes). Confien que algú els cridarà a treballar sobretot a les tardes, que no hi ha inspeccions de treball.

Guanyar quatre xavos por ser crucial per a aquestes persones; un noi de Burkina Faso va pagar l'escolarització dels seus tres germans petits durant un any amb el que va guanyar en quinze dies plantant maduixes.³⁵

³³ Freshuelva, Associació de Huelva de Productors i Exportadors de Maduixes.

³⁴ J. Andreu i L. Jiménez: *Víctimas del oro rojo*. El País, 13 de juny del 2010, suplement *Domingo*. Disponible a tinyurl.com/abusosSexualsMaduixa.

³⁵ J.-J. Bozonnet: *Slim pickings for Spain's migrant workers*. The Guardian Weekly, 25 de juny del 2010.



3
On la comprem

► **FRUITERIA O SÚPER, NO ÉS IGUAL!**

- Les grans empreses de la distribució guanyen terreny en la comercialització de la fruita. Configuren una economia fonamentada en pocs actors i molt poderosos.

► **OPCIIONS**

- Comprar a les fruiteries tradicionals o als mercats és una bona manera de potenciar una economia d'escala més humana.
- Demanem a les botigues per l'origen de la fruita, i escollim la d'origen local.

Qui i què hi ha darrere dels diferents comerços on podem comprar fruita? A grans trets, en la cadena de comercialització de la fruita hi ha quatre agents principals:

- Productors: explotacions agràries que es dediquen a la fruita.
- Majoristes en origen: recullen la producció i la condicionen per ser comercialitzada.
- Majoristes en destí: abasteixen els minoristes.
- Minoristes: comerços que venen al consumidor final.

De tots quatre agents n'hi ha de molts tipus i mides. Entre els productors hi ha des de pagesos petits independents fins a grans empreses productores; els majoristes en origen poden ser empreses, cooperatives

agràries, persones físiques que fan de corredors, etc.; entre els majoristes en destí hi ha empreses independents, multinacionals, centrals de compra, etc.; i els minoristes van des de la fruiteria del barri o una paradeta en un mercat ambulant fins als hipermercats.

La fruita pot passar successivament per tots quatre agents o bé fer salts entre ells; per exemple, hi ha productors que venen directament al consumidor o a botigues, majoristes en origen que serveixen directament a alguna cadena de fruiteries... De manera que des de l'arbre fins al cabàs la fruita pot haver fet molts camins, però hi ha dos trajectes que són els més comuns: els anomenats *canal tradicional* i *canal modern*; a la taula es descriuen de forma simplificada.³⁶

Aquests dos canals tampoc no estan pas del tot separats sinó que es donen intercanvis comercials entre l'un i l'altre; per exemple, el 2009 un 17% de les vendes de Mercabarna van ser per a la gran distribució.³⁷

El **canal modern** està molt concentrat i verticalitzat, que vol dir que hi ha operadors grans, pertanyents a poques empreses, que s'ocupen de més d'un graó de la cadena i tenen acords de subministrament a mitjà termini amb un nombre reduït de centrals hortofrutícoles o productors grans. Per

³⁶ Al n. 13 d'Opcions hi ha una descripció més detallada de la xarxa de distribució alimentària.

³⁷ Mercabarna.



comerços tradicionals i als súpers i hípers de la gran distribució⁴² (en canvi d'aliments no frescos en comprem molts més a la gran distribució).³⁶ Hi ha alguna diferència entre comprar a un tipus d'establiment o l'altre?

- Com hem vist, la fruita que comprem a la gran distribució vindrà dels productors més grans i/o més agrupats.
- Pel que fa a l'**origen de la fruita** d'estació (ja sabem que la de contraestació serà importada a qualsevol comerç), no hem aconseguit prou dades per concloure res sobre l'origen majoritari en un canal i l'altre. Només una dada de mostra: un 85% de les fruites i hortalisses que Carrefour va vendre el 2009 era d'origen espanyol.³⁸
- Però la diferència que ens sembla més important és que la gran distribució forma part d'un **model econòmic** caracteritzat per grans empreses molt poderoses, i els establiments tradicionals corresponen a un model econòmic d'escala més local, més plural i que ho té més fàcil per tenir en compte les necessitats i els equilibris entre tots els actors.³⁶

³⁸ Carrefour.

³⁹ Copa-Cogeca (agrupació gremial europea de pagesos i cooperatives agràries): *Organizaciones de productores de frutas y hortalizas de la UE: situación y perspectivas*, abril 2010.

⁴⁰ A. Langreo: *El sistema alimentario español desde la perspectiva de los sectores productivos (y II)*. Distribución y consumo n. 83, agost 2005.

⁴¹ Alimarket 2007.

⁴² Elaboració pròpia a partir de MARM: *Alimentación: Base de datos de consumo en hogares año 2009 i La distribución agroalimentaria y transformaciones estratégicas en la cadena de valor*, 2008.

exemple, Carrefour compra *tota* la fruita que ven a través de la seva central de compres (que a més abasteix els establiments Carrefour de 14 països i canalitza les importacions des d'altres continents cap a Europa).³⁸ Com que mouen volums enormes de mercaderia, les centrals de compra tenen molt poder en les negociacions i marquen condicions sobre la producció (preu, formes d'envasament...). Això ha originat que la part de l'origen també es concentri i s'organitzi, amb la creació de les *centrals hortofrutícoles*. De fet avui la Unió Europea potencia i subvenciona que es formin el que anomena *Organitzacions de Productors* per ajudar a equilibrar les relacions de poder entre els dos pols de la cadena.³⁹ De totes maneres la part en origen encara està molt menys concentrada que la part en destí: el 2005 hi havia unes 2.000 cen-

trals hortofrutícoles, i les cinc més grans acumulaven només un 9% de la facturació total;⁴⁰ a la part del destí, entre cinc empreses i dues centrals de compres canalitzaven el 2007 el 75% de tota la distribució alimentària espanyola.⁴¹

El **canal tradicional** està molt més fragmentat, tant en origen com en destí: hi ha molts operadors i no agrupats, i les compra-vendes es fan en subhastes o en mercat obert. Un exemple d'agrupació a la part del destí serien les cadenes de fruiteries; el 2009, de la fruita que Mercabarna va vendre a fruiteries dos terços van ser per a cadenes i un terç per a fruiteries independents, la majoria de les quals per cert eren d'immigrants.³⁷

El canal modern ha anat guanyant terreny i avui **comprem la fruita fresca pràcticament meitat i meitat** als

CANALS DE COMERCIALIZACIÓ MÉS COMUNS

Canal	Productors	Majoristes en origen	Majoristes en destí	Minoristes
Tradicional	Pagesos que venen a través de cooperatives agràries	Centrals hortofrutícoles, majoristes independents	Mercats centrals	Fruiteria tradicional, mercats, cadenes de súpers petites i mitjanes
Modern	Pagesos o empreses productores socis de les centrals hortofrutícoles a les quals venen o amb les quals tenen acords estables	Centrals hortofrutícoles	Centrals de compra	Establiments de la gran distribució (hípers i grans cadenes de súpers)

Centrals hortofrutícoles Centralitzen grans volums de producció. Poden ser cooperatives de productors, cooperatives de segon grau (és a dir, formades per cooperatives de productors) o societats mercantils.

Centrals de compra Compren grans volums de tota mena de productes. Totes les empreses de la gran distribució (Carrefour-Dia, Eroski, Mercadona, Lidl...) en tenen de pròpies, i també n'hi ha d'independents que serveixen a cadenes de súpers petites o mitjanes.

Mercats centrals Hi operen majoristes independents de totes mides. La majoria tenen una petita zona on els productors poden fer venda directa. N'hi ha 23 a tot l'Estat (Mercabarna, Mercamadrid, Mercasevilla, etc.).

Tots els tipus de majoristes **exporten**, però la majoria de les exportacions les fan les centrals hortofrutícoles.

MULTINACIONALS EN LA FRUITA

Hi ha tres grans multinacionals ben protagonistes en el món de la fruita: Dole, Chiquita i Del Monte. Totes tres es dediquen principalment a distribuir arreu del món fruites tropicals (sobretot plàtan i pinya), cultivades majoritàriament a Amèrica Central i del Sud.

Chiquita Brands International té una llarga i sòrdida història d'horror a l'Amèrica Llatina. Ja el 1928 l'exèrcit colombià va massacrar centenars de treballadors de l'empresa (que aleshores es deia United Fruits Company) que es manifestaven per les males condicions laborals a les plantacions.⁴³ Chiquita i Dole Food Company financen tant l'AUC (Auto-defensas Unidas de Colombia, un grup terrorista de la dreta colombiana) com les FARC (Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia, el grup terrorista de l'esquerra), raó per la qual Chiquita va ser

condemnada el 2007 a pagar una multa de 25 milions de dòlars. Totes dues empreses diuen que són víctimes de l'extorsió a Colòmbia, i que paguen grups de la dreta i de l'esquerra per protegir els seus treballadors, no pas per promoure la violència. Segons ex-comandants de l'AUC, Del Monte també ha finançat l'AUC des de la seva creació.^{44,45}

Chiquita i Dole han tingut molts casos judicials oberts per ex-treballadors de les plantacions de plàtan a Nicaragua, en les quals es va fer servir un pesticida fins decennis després que s'hagués vist que era extremadament tòxic. Centenars d'aquestes persones tenen greus malalties del sistema nerviós i els seus fills han nascut amb deformitats severes.⁴⁶

El 2006 Dole va acordar amb sindicats bananers llatinoamericans que milloraria les condicions laborals a les plantacions; però, segons els sindicats, tres anys després

els sous baixos, les hores extres impagades o la prohibició de sindicats hi segueixen sent habituals, i de tant en tant hi ha algun assassinat.⁴⁷

Chiquita informa a la seva Memòria anual que el 2009 va rebre un reconeixement per les seves bones i valentes pràctiques ambientals per part de la Rainforest Alliance, el segell Social Accountability 8000 per les seves bones pràctiques laborals i el segell GlobalGAP per les seves bones pràctiques en seguretat alimentària.⁴⁷

⁴³ Wikipedia.

⁴⁴ C. Cray: *Banana land and the corporate death squad scandals*, Corporate Watch 25 de febrer del 2010.

⁴⁵ Business Courier: *Colombians sue Chiquita over paramilitary payments*, 15 d'abril del 2010.

⁴⁶ N. Bérubé i B. Aquin: *Nicaragua: Chiquita's Children*, In These Times 23 de març del 2005.

⁴⁷ Coordinadora Latinoamericana de Sindicatos Bananeros: *Dole... detrás de la cortina de humo*, 2009.

El Context: UN PAÍS PLE DE FRUITA... O UN MÓN PLE DE FRUITA?



Avui el mercat de la fruita, com tots vaja, és d'abast mundial. A la taula que hi ha al Debat (p. 13) vèiem que, en un país tan ric en fruita com l'Estat espanyol en què només de plàtan i kiwi en consumim més que no en produïm, Déu-n'hi-do la quantitat de fruita que ens estimem més comprar en algun altre país.

En un mercat lliure es competeix, jugant amb tots els factors que hi intervenen. Com més global és el mercat, més complexa és la competició. En paraules del president del gremi de productors exportadors de fruites: *En el passat, l'adaptació permanent a l'evolució de la demanda era un requisit suficient per mantenir la competitivitat [.. Avui això] és insuficient[.] pel fort creixement de la competència intra i extracomunitària, amb nous productes i varietats, que incorporen millores organolèptiques i comercials, procedents d'explotacions més ben dimensionades, amb majors rendiments i amb menors costos unitaris.*⁴⁸

Hem recopilat uns quants elements que ens donen una idea de les dificultats que es viuen en aquest mercat global.

MACEDÒNIA DE MALDECAPS

L'estrès pels preus L'1 de juny del 2006, pagesos fruiters de les terres de Ponent es manifestaven a Mercabarna. Es queixaven als majoristes perquè estaven important molta fruita i pagant molt poc

per la lleidatana, i els demanaven que no compressin fruita estrangera.⁴⁹

Durant la recerca, demanàvem a un comercialitzador en origen lleidatà pels danys que havia causat la pedregada de l'agost passat. *Sort en vam tenir*, diu. Ens

⁴⁸ J. M. Pozancos, president de Fepex (Federació Espanyola d'Associacions de Productors Exportadors de Fruitas, Hortalisses, Flors i Plantes Vives): *Propuesta de medidas para mejorar la competitividad*. Asofruit Noticias n. 13, abril 2010.

⁴⁹ Programa 30 minuts: *Lleida, el camí de la fruita*. TV3, octubre 2006.

vam quedar muts fins que vam sentir l'explicació: resulta que aquell estiu les cambres estaven plenes a vessar de fruita destinada a ser exportada, que no aconseguien col·locar al mercat internacional perquè els en pagaven poquíssim. Cobrar les assegurances per la collita perduda els va salvar la temporada.

Factors que intervenen en el fet que la fruita de països no europeus pugui ser més barata que la d'aquí són que en aquells països s'hi puguin usar fitosanitaris que a Europa no estan permesos, o que la mà d'obra hi sigui més barata o es pugui explotar més; és a dir, hi poden haver uns costos ambientals i socials que no es reflecteixen en el preu.

Al conjunt de la Unió Europea, l'any 2009 el valor de la producció (o sigui, els diners que cobren productors i comercialitzadors per la fruita) va ser de mitjana un 13'6% més baix que el 2003.⁵⁰

La "qualitat" de la fruita El dia de la manifestació de pagesos fruiters a Mercabarna, els majoristes argumentaven que si compren fruita estrangera és perquè és de més *qualitat*.⁴⁹ En realitat volien dir que té millor aspecte, i és que, com veiem al Punt 1 (p. 11), avui oficialment la *qualitat* ve definida per l'aspecte. Una pruna menuda és *invendible*, diuen. Així, avui per competir al mercat global s'ha de posar molta atenció a la *confecció* de la fruita (la manera com es presenta).

Hi ha minoristes que també busquen paràmetres organolèptics de qualitat, com ara un cert contingut en sucres. Ho solen fer compradors estrangers i, a l'Estat i de forma creixent, les grans cadenes de supermercats (gran distribució); potser perquè per competir cal buscar constantment maneres de diferenciar-se...

La necessitat d'innovar Per confeccionar bé cal disposar per exemple de màquines que classifiquin per calibres i, encara millor, també per contingut de la fruita en sucres. I com més de pressa millor; n'hi ha que classifiquen 300 quilos de pomes per minut. Darreument hi ha una tendència a instal·lar xarxes antipiedra que cobreixen els fruiters; es fa en part per evitar perdre collites, però també perquè el mercat no tolera ni una mínima ratllada a la fruita.

També cal invertir en noves varietats: *un calendari de comercialització més extens [via noves varietats] s'ha convertit en un factor de competitivitat estratègic*.⁴⁸ Per als pagesos, adoptar una nova varietat vol dir comprar-la (diners) i reconvertir els arbres fruiters (feina).

Tot això requereix fer **inversions de diners**, per a les quals el més usual és que calgui recórrer a préstecs. Endeutar-se sempre comporta un risc (i en moments de crisi és especialment difícil).

La necessitat d'envergadura De nou és el president dels productors exportadors qui explica més clar que l'aigua que, en aquest panorama, no hi ha lloc per als productors petits o antiquats: *La crisi dels mercats ha accelerat la pèrdua de competitivitat de determinades explotacions, ja sigui perquè són obsoletes o de dimensió insuficient, i no estan en situació de fer les inversions necessàries per modernitzar-se i redimensionar-se. Per això, cal adoptar mesures que facilitin el cessament de la seva activitat* (la negreta és de l'autor).⁴⁸

Una notícia sobre les explotacions de maduixa del Maresme, el 2006: *Aquestes petites explotacions familiars no poden lluitar contra els grans latifundis [...] concentrats a Huelva [...] o amb les maduixes que arriben del Marroc o de Sud-amèrica, on el cost de la mà d'obra és molt més barat*.⁵¹

TIREM MILLES... O ENS HO RE-PENSEM?

Però bé, avui el mercat és global i cal enfrontar-se a les dificultats del moment. Aquesta és la visió de part de la societat, del sector fruiter i de les institucions mundials, que fan tota mena de programes de foment de la competitivitat. La Unió Europea, per exemple, subvenciona fins a un 50% de les inversions que les Organitzacions de Productors facin per dur a terme *programes operatius*, que són paquets de mesures que poden tenir dos objectius principals: millorar la competitivitat i reduir l'impacte ambiental dels conreus. Les mesures per millorar la competitivitat no es poden endur més d'un... 90% de les inversions.⁵²

La globalització dels mercats és l'última conseqüència de la "necessi-

tat" de **creixement econòmic sostenut**. No entrarem aquí a analitzar la insostenibilitat d'aquest concepte, ja ho hem fet en diversos articles de números anteriors; esmentem només que en un planeta finit és senzillament impossible, i que si s'ha donat fins ara és a costa de generar perjudicis a persones, societats i ecosistemes. Des del consum conscient pensem que és molt més fàcil acostarnos a la sostenibilitat, a l'equilibri social i a la satisfacció humana sobre la base d'**economies d'escala local**.

Molts dels professionals amb qui hem parlat durant l'estudi estimen la fruita. Més d'un pagès ens ha explicat que li fa mal al cor collir les cireres tan verdes com li demana el majorista. Ens han fet arribar lamentacions de l'estil *el que passa és que un vol guanyar diners i l'altre també, produïm més per vendre que per alimentar...* Ens agradaria que aquestes persones no treballessin tan condicionades per la pressió d'un mercat cada vegada més difícil, que poguessin *fruir* més de l'ofici de proporcionar-nos aquesta petita joia que és la fruita, i això en una economia local seria molt més fàcil.

És possible tendir cap aquí? En maduren, de tan verdes??

⁵⁰ Copa-Cogeca (agrupació gremial europea de pagesos i cooperatives agràries): *Organizaciones de productores de frutas y hortalizas de la UE: situación y perspectivas*, abril 2010.

⁵¹ 3cat24.cat, 9 de novembre del 2006.

⁵² Reglament (CE) 1182/2007.




l'Orri
 de Planès
ALBERG
DE MUNTANYA
ECOLÒGIC
 PIRINEU NORD-CATALÀ

Entorn natural privilegiat
 Arquitectura única
 Ambient acollidor
 Allotjament confortable
 Cuina equilibrada a base de
 productes ecològics i locals
 Política ecològica coherent

UNA ALTRA MANERA
D'ENTENDRE EL
TURISME RURAL

+33 (0)4 68 04 29 47
 www.orrideplanes.com

a new lifestyle

LÍDERS EN PRODUCTES FRESCOS:
 Carns al tall, fruites i verdures,
 làctis, formatges i derivats,
 congelats, pans, proteïnes vegetals

MENJAR PREPARAT: Plats precuinats


EL SUPER-BIO: Tot tipus d'aliments
 envasats · Higiene i cosmètica
 biològica per a adults i nens · Discos,
 llibres i papereria · Roba i calçat per
 a adults i nens · Estris de cuina ·
 Objectes de regal i decoració

COMPLEMENTES DIETÈTICS

BELLESA: Perruqueria, estètica i
 massatges

ACTIVITATS: loga, pilates i cursos de
 cuina

C/ València 186
 EIXAMPLE
 08011 Barcelona
 Tel. 93 453 15 73
 Fax 93 451 67 08

+ info: <http://www.bioespacio.com> · e-mail: info@bioespacio.com

HORARI: de 9h a 21h · Dissabtes de 8h a 15h

Vols que els
teus diners
creixin?
Planta'ls
en arbres.

Informa't
 967 435 907
info@maderasnobles.net
maderasnobles.net



MNSS

SORPRENEMENT
NATURAL,


COMPANYIA
CERVESERA
DEL MONTSENY

Tel. 93 8123217
www.ccm.cat

4

A casa

▶ FRUINT DE LA FRUITA

- La fruita amb pela té una mica més de nutrients que un cop pelada.
- Convé no guardar la fruita en un lloc massa calent.

▶ OPCIONS

- Hi ha un munt de maneres de gaudir de la fruita!



ELS TÍPICS DILEMES

Pelar-la o no En general les fruites tenen més concentració de vitamines i antioxidants, i bona part de la fibra, a la pela.⁵³ Si ens les mengem amb pela (les que es pugui!) n'obtenim més nutrients i més fibra.

En el cas de la fruita convencional, una raó per pelar la fruita pot ser el fet que hi poden quedar residus de pesticides. Però, com hem vist al Punt 2, també se'n fan servir de sistèmics que penetren en els fruits, i aquests no els podem eliminar.

En algun cas el que marca una diferència és "escurar bé": el color vermell que alguns préssecs tenen a la part més propera al pinyol és un indicatiu que hi ha molta abundància d'antioxidants.

En dejú, per postres, abans dels àpats? La fruita es digereix molt de pressa, mentre que els aliments proteïnics (carn, lactis...) passen una bona estona a l'estómac, perquè els enzims tenen feina a trencar-los. Es diu que si prenem la fruita després d'haver menjat proteïnes la fruita queda "encallada" a l'estómac i els sucres van fermentant, cosa que pot produir acidesa. Però al nostre país és tradicional menjar la fruita de postres, i precedida d'un plat de tall. Moltes vegades les "savieses populars" acaben essent justificades o explicades per la ciència; en aquest cas no hem trobat cap explicació científica per a aquesta tra-

dició dietètica, tot i que potser n'hi ha. De manera que ens quedariem amb el consell d'escoltar el propi cos, fer proves i menjar la fruita en el moment en què vegem que se'n posa més bé o que ens ve més de gust.

El que sí que pot ser important és menjar-ne sempre en les mateixes ocasions (per esmorzar, per postres...), perquè així constitueix un hàbit en la nostra dieta i per tant en mengem regularment.

Un truc: si volem acostumar-nos a menjar menys durant els àpats ens pot anar bé menjar fruita d'aperitiu, perquè atipa.

La fruita aporta energia a l'instant, va bé menjar-ne quan fem molt exercici físic o mental.

EN LA VARIETAT HI HA EL GUST

Altres maneres de menjar la fruita Fer-ne suc, per exemple. Si hi afegim la polpa que queda a l'espumadora no ens perdem ni la fibra. No triguem massa a prendre'n-el, perquè la vitamina C amb la llum es degrada. També n'aprofitem la fibra si fem servir la peça sencera per fer un **batut**.

I com a ingredient, podem posar fruita al iogurt, en alguna amanida, als cereals, en alguna recepta amb carn, en pastissos...

Transformar-la Si tenim molta fruita madura que no donem l'abast a menjar-nos, o si volem aprofitar que al pic de la temporada és més bona i barata per com-

prar-ne una bona quantitat i menjar-nos-la més endavant, la podem transformar: conserves, almívars, mermelades, confitures, licors, assecat...

La fruita ensucrada i deshidratada pot ser una excel·lent alternativa per a les llatines industrials.

GUARDAR-LA

En un rebost fresc o a la nevera anirà més a poc a poc a fer-se malbé, esclar.

Seleccionem de la fruitera les peces més madures o les que tinguin alguna macadura per menjar-nos-les primer. Si hi ha alguna peça forida és important treure-la de seguida (mengem-nos la part que es pugui aprofitar) perquè no transmeti el forit a les altres.

I les restes... amb els residus orgànics, esclar! Si tenim compostador, no hi tirem gaires peles de cítrics, perquè s'hi fan uns fongs que maten els bacteris que componen la matèria orgànica.

⁵³ Dept. d'Agricultura dels EUA: *National Nutrient Database for Standard Reference*.

Algunes de les fonts d'informació que hem consultat:

Empreses i organitzacions gremials del sector: Agro Fresh, Anecoop, Asociación Española de Distribuidores, Autoservicios y Supermercados, Asofruit, Barga, Cal Valls, Carrefour, Catalonia Qualitat, Coplaca, Dole Food Company, Don Simon, Freshuelva, Girona Fruits, Grupo Agroponiente, Intercitrus, Kiwi Atlántico, Mercabarna; **pagesos i sindicats agraris:** Joan Coll, Joaquín Arqué i Carles Vilarnau (fruita dolça), José García (cítrics), Pancho Peyrí (cireres), Coordinadora de Organizaciones de Agricultores y Ganaderos, Sindicato de Obreros del Campo, Unió de Pagesos; **centres acadèmics:** Dept. de Tecnologia dels Aliments de la Univ. de Lleida, Dept. de Nutrició i Bromatologia de la Univ. de Barcelona, Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries de la Generalitat, Institut Valencià d'Investigacions Agràries; **experts:** Andreu Vila (tècnic de l'ADV del Baix Llobregat), Laia Viñas (tècnica de l'ADV ecològica de Ponent); **administracions:** Consell Català de la Producció Agrària Ecològica, Dept. d'Agricultura, Alimentació i Acció Rural i Dept. de Salut de la Generalitat; **llibres:** A. Ruesga i altres: *La práctica de la agricultura y ganadería ecológicas*, Comité Andaluz de Agricultura Ecológica 2001, H. McGee: *On food and cooking. The science and lore of the kitchen*, Scribner 2004; **organitzacions:** Corporate Watch, Fundación Alimentación Saludable.



COM IDENTIFICAR LA FRUITA MÉS BONA

Que sigui del temps Amb aquest número adjuntem un **calendari** amb les temporades de fruites i verdures a Catalunya.

Que ja estigui madureta Toquem-la, olorem-la, mireu si té prou color. Aquí podem veure quines fruites és més important que siguin madures perquè no evolucionaran més, i quines no s'endolciran si són verdes.

En la síndria i la nectarina, les **taques grogues** indiquen que s'han collit prou madures.

De l'arbre a la boca, el mínim de temps La del temps i d'origen espanyol triga entre un i cinc dies a arribar a la botiga. Demanem al botiguer d'on ve la fruita, busquem fruiteries que comprin almenys part de la fruita directament a productors propers.

Aquest consell és menys important en el cas de fruites que **aguanten bé en cambres** durant mesos: **pomes, peres de tardor, kiwis i cítrics**, tot i que no seran tan oloroses ni gustoses com quan n'és el temps. Aquí podem veure en quins mesos podem trobar fruita d'origen local que s'ha guardat en cambres.

No cal que sigui maca Fruitetes petites o amb picades d'ocells poden ser ben bones. Si estan macades també, només cal treure'n la macadura. En general només trobarem fruita amb un aspecte "no pulcre" a les botigues ecològiques.

COM EVOLUCIONEN LES FRUITES FORA DE L'ARBRE

S'endolceixen, guanyen aroma i s'estoven	Poma, pera, kiwi, plàtan, xirimoia, mango
Només guanyen aroma i s'estoven	Préssec, nectarina, albercoc, pruna, meló, caqui, gerd, papaia
Pràcticament no canvien	Cirera, síndria, figa, móra i totes les no climatèriques: * cítrics, maduixa, raïm, magrana, pinya

* Vegeu el requadre de la p. 12. Els melons i síndries poden ser climatèrics o no climatèrics, segons la varietat.



FRUITA D'ORIGEN LOCAL EN CAMBRES

Poma	Royal Gala: setembre - desembre Vermella: octubre - juliol Golden: octubre - agost Granny Smith: novembre - maig Fuji: novembre - maig
Pera	Blanquilla, Conference, Comice: setembre - maig Ercolini o d'aigua, llimonera: setembre
Kiwi	Desembre - juny
Taronja	Juny - juliol
Mandarina	Març - maig
Préssec, pruna, meló	Octubre
Albercoc	Agost
Nectarina	Setembre
Raïm, plàtan	Es guarden deu dies màxim en cambres
Cirera, gerds, móres, síndria, maduixes, nespre	No es guarden més de dos o tres dies en cambres

QUE SIGUI D'ORIGEN LOCAL

A més de ser la que ho té més fàcil per complir les condicions perquè sigui bona, afavoreix una economia més humana i sostenible i ajuda els nostres pagesos i comerciants a mantenir-se.

Quines vénen de lluny

- Els kiwis són molt majoritàriament d'importació.
- Se n'importa força durant tot l'any: poma, raïm (quan n'és el temps vénen de països europeus) i plàtan (sobretot de l'Equador).
- Les de contraestació sempre són importades, i des de l'hemisferi sud (vegeu la taula de la p. 13).
- Deixem les fruites més exòtiques per a ocasions molt especials. A Espanya es cultiven plàtans a Canàries i xirimoies, mangos i papaies a Granada.
- Tot això també s'aplica a la fruita etiquetada com a ecològica; i si ve de lluny **ja no és ecològica...**

Ens ho han de dir Per llei,¹ els comerços han de posar a la fruita cartells que n'indiquin el país d'origen. Deu ser de les lleis que menys es compleix...

Denominacions d'Origen i Indicacions Geogràfiques Protegides Identifiquen fruita que és pròpia d'una regió. A Catalunya tenim la Poma de Girona, la Pera de Lleida i les Clementines de les Terres de l'Ebre, i a la resta de l'Estat Cereza del Jerte, Cerezas de la Montaña de Alicante, Chirimoya de la Costa Tropical, Cítrics Valencians, Manzana Reineta del Bierzo, Melocotón de Calanda, Nísperos Callosa d'En Sarrià, Pera de Jumilla, Peras Rincón de Soto i Uva de Mesa Embolsada Vinalopó.

- Al nostre país ho tenim molt bé perquè la fruita sigui realment un plaer, menjant-ne del temps i buscant-ne que sigui bona.
- La de cultiu ecològic és més sana per a nosaltres i per al planeta.
- Comprem-la a fruïteries i mercats, afavoreixen una economia més humana.

Catalunyam! És una marca que es posa a fruita i verdura que s'ha produït a Catalunya i per la qual el pagès ha cobrat un preu just com a molt 30 dies després de lliurar-la.

Més local impossible Si tenim jardí o hort, posem-hi fruïters! Un llimoner o arbres de creixement lent, com les figueres, es poden fer força bé en una torratxa grandeta al balcó.

QUE LA TERRA TAMBÉ LA FRUEIXI

- La fruita de **cultiu ecològic** garanteix la sostenibilitat de l'agricultura, evita residus de pesticides a la fruita i sembla que és més nutritiva que la convencional. S'identifica pel **logotip** de l'entitat certificadora, pública o privada, i/o pel logotip europeu; els logotips no seran a la fruita sinó a la caixa.
- En la **producció integrada** de fruita es poden usar fitosanitaris sintètics, però en poca mesura. S'identifica per diversos **logotips**, segons la comunitat autònoma on s'hagi produït.²

ALGUNS LOGOTIPS DE LA PRODUCCIÓ INTEGRADA



ALGUNS LOGOTIPS DE LA PRODUCCIÓ ECOLÒGICA



NYAM NYAM, SLURP...

- Mengem fruita **regularment**. Hàbits com menjar-ne sempre en el mateix moment ens hi poden ajudar.
- **Agafem primer** la més madura, o que estigui macada o que s'hi hagin fet fongs; aprofitem-ne la part que no s'hagi fet malbé.
- Si **no la pelem** n'obtenim més fibra i nutrients.
- Si és de cultiu convencional podem **rentar-la** (o pelar-la) per eliminar possibles residus de fitosanitaris a la pela; però també en pot tenir per dintre...
- Menjar-ne després de menjar proteïnes pot produir **acidesa** d'estómac.

ON I A QUI COMPREM

- Les **fruïteries**, els **mercats** i les **botigues i cooperatives de productes ecològics** afavoreixen un model econòmic d'escala local. Els botiguers poden ser bons coneixedors de l'ofici i els podem demanar per la qualitat i l'origen de la fruita; no sempre ens sabran respondre, però és més probable que es moguin per donar-nos una resposta que a les grans cadenes de supermercats.
- **No comprem** fruita de les grans multinacionals: Dole, Chiquita y Del Monte, perquè són exponents d'un sistema polític-econòmic no igualitari i continuen abusant dels treballadors i de les seves terres.

¹ Reglament (CE) 1221/2008.

² Els podeu veure tots a tinyurl.com/logosPI-pdf.

