



Un grapat d'avellanes | Pixabay

5' 

TOT Olis

L'oli d'oliva verge extra i l'avellana: dos tresors del nostre territori

Només ens cal mirar els diferents receptaris existents de la cuina catalana: un gran nombre de receptes que utilitzen avellana i oli d'oliva verge extra



Verònica Casadó (ADV de l'avellana i cultius del mediterrani) i Montse Jiménez (IRTA-Mas Bové)

05/09/2023 07:00

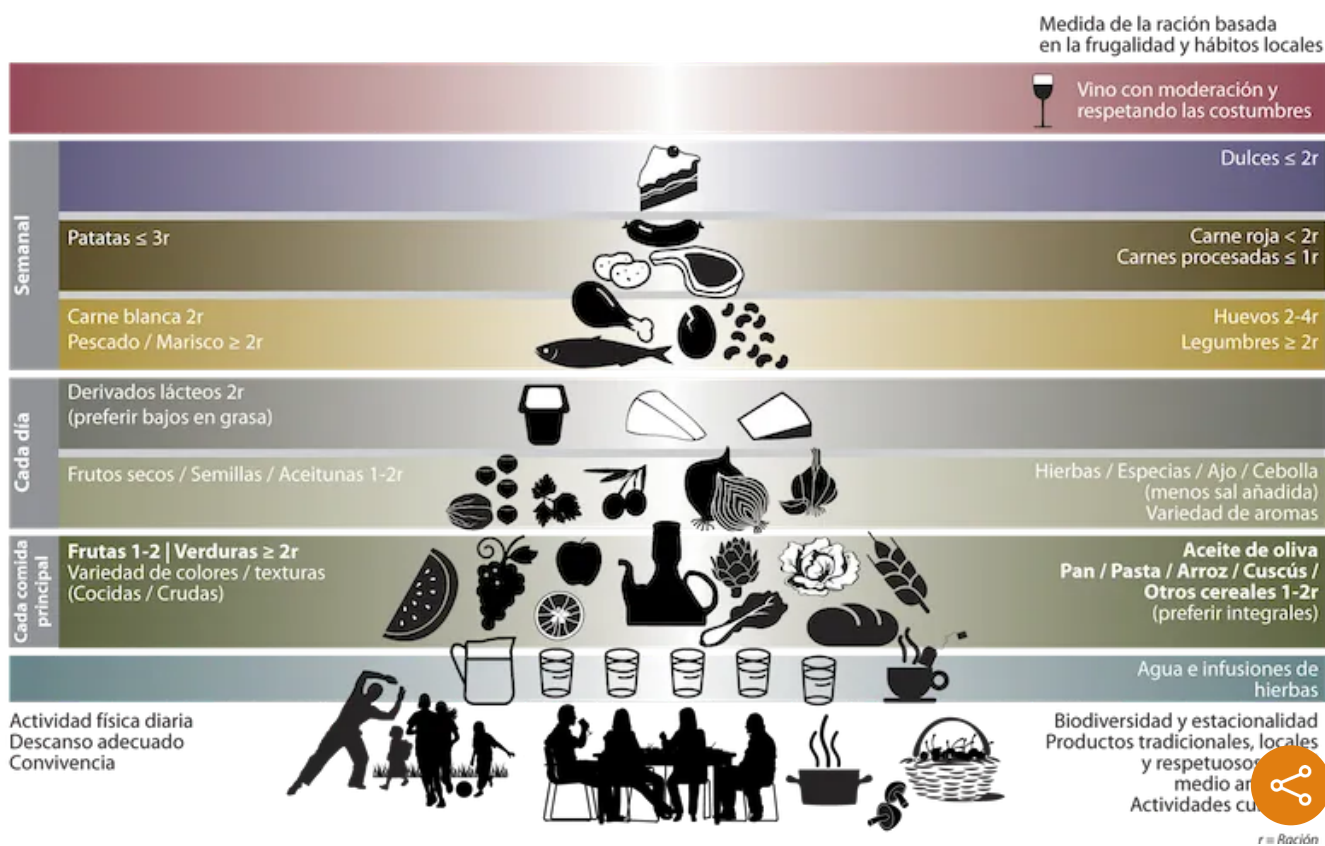
Des del punt de vista gastronòmic, **l'oli verge extra i l'avellana són dos tresors del nostre territori**. De fet, només ens cal mirar els diferents receptaris existents de la cuina catalana: veurem que hi ha un gran nombre de receptes que utilitzen avellana i, per suposat, la gran majoria utilitzen oli d'oliva verge extra. Fins i tot podem trobar llibres específics que parlen només de receptes fetes amb avellana.

L'**avellana** s'utilitza com aperitiu o postre, ja sigui crua o torrada, en amanides i farcits, així com en nombroses salses en forma de picada, sola o amb altres fruits secs. També la podem trobar en xocolates i bombons, begudes vegetals, pastissos, torrons, galetes, gelats, etc. En aquestes aplicacions, l'avellana ofereix a l'elaboració el seu sabor característic però també, textura, cruixent i un greix que aporta untuositat i palatabilitat.



Pel que fa l'**oli d'oliva verge extra**, es tracta de la primera i l'única opció de la Dieta Mediterrània quan el primer que volem és afegir l'oli en forma líquida, ja sigui com a medi de cocció en fregits, sofregits o al forn, com per amanir o emulsionar.

L'avellana i l'oli d'oliva verge extra (OOVE) **es troben a la part baixa de la piràmide alimentària**, el que vol dir que són de consum molt freqüent (en cada àpat o una vegada al dia). També trobem nombrosos estudis mèdics que demostren els seus grans beneficis per a la salut. En articles futurs aprofundirem en els compostos saludables que tenen aquests dos tresors.



El cultiu de l'avellana

Abans del S. XIX el cultiu de l'avellana ja era present al nostre territori. Existeixen documents trobats a Alforja (1287) i a La Selva del Camp (1296); fins i tot se sap que durant el S. XV l'Arquebisbat de Tarragona obtenia nombrosos beneficis del delme que es pagava per les avellanes que es portaven de la Selva del Camp. Fins llavors, el cultiu de l'avellaner era un cultiu secundari i no va ser fins voltants del 1880 quan es va començar a estendre el seu conreu, especialment per les comarques del Baix Camp, Alt Camp, Tarragonès i Priorat, com alternativa a les vinyes afectades per la fil·loxera.

Amb els anys, els agricultors van anar seleccionant les varietats més ben adaptades a cada zona. Com a resultat d'aquest procés avui podem trobar diferents varietats - algunes d'elles estan recollides dintre la DOP "avellana de Reus", com la 'Negret', 'Pauetet', 'Morell', 'Gironell' i Culplà-.

El conreu de l'olivera

Pel que fa l'olivera, **també es tracta d'un conreu molt antic a casa nostra**, possiblement dels temps dels romans. També en aquest cas, els agricultors van anar seleccionant les varietats millor adaptades a cada zona. Però no és fins a principis del segle passat que August Matons (1923) fa la primera referència a les varietats conreades d'aquest cultiu a Catalunya, indicant que es conreaven entre 30 i 40



varietats d'olivera. Actualment, l'IRTA n'ha identificat més de 90, tot i que les més difoses són unes 12, essent potser la més coneguda l' **'Arbequina'**, que és la base de la DOP "Siurana" i "Les Garrigues".



Camp d'oliveres | IRTA

Altrament, **el consum d'OOVE sempre ha estat present en totes les cases però en el cas de l'avellana ha augmentat.** L'interès per part de la societat a dur una vida saludable a partir de productes naturals ha provocat aquest augment. Un altre aspecte és que per la societat el consum de productes locals és cada vegada més important, perquè d'aquesta manera es fomenta l'economia de la zona i es redueix la petjada de carboni.

En definitiva, el cultiu de l'olivera i l'avellaner **aporta al territori: cultura, feina i identitat.** Per aquest motiu, anomenem tresors a aquests dos productes d'alta qualitat nutricional i alimentària.

