

Préssec d'Ordal

Temporada

De juny a mitjan setembre

Descripció

És de mida mitjana, tirant a petita, i té una textura més carnosa o més sucosa segons la varietat. La més coneguda és el préssec de vinya, d'un color groc intens, carnós i dolç, però amb un petit toc àcid que el fa molt agradable al paladar.

Composició nutricional i propietats per a la salut

Produït a:
Subirats i
Avinyonet del Penedès

Com la majoria de les fruites fresques el préssec és un aliment baix en calories, ja que el seu **principal component és l'aigua**. L'alta concentració d'aigua deixa poc espai a la resta de nutrients, és per això que el seu contingut en glúcids és només de 7,8 grams per cada 100 grams de préssec, menys de la meitat que el raïm, per posar un exemple. En tractar-se d'una fruita la seva composició en proteïnes i lípids és pràcticament insignificant.

Conté una **quantitat moderada de fibra**, que és tant del tipus soluble com insoluble, amb predomini de la segona. La fibra, a part de tenir un efecte saciant, prevé i millora l'estrenyiment, contribueix a minvar els nivells de colesterol en sang i també a controlar la glucèmia.

Resulta interessant el seu contingut en **vitamina A**, ja que **una unitat** mitjana de préssec **conté gairebé el 20% de la ingesta nutricional de referència (INR)** d'aquesta vitamina. La vitamina A també s'anomena retinol i és essencial per al desenvolupament i manteniment de la funció visual i reproductiva, el creixement ossi, la immunitat, la creació de glòbuls sanguinis vermells i la funció pulmonar.

El préssec conté també **proporcions moderades de carotenoides**, que són pigments vegetals amb una activitat provitamínica A. Això significa que el cos els converteix en vitamina A i que actuen també com a compostos antioxidants. En el préssec hi destaquen el betacarotè, responsable principal del seu color, la criptoxantina i altres carotenoides com la luteïna i la zeaxantina.

Finalment, en la composició del préssec també hi ressalta la vitamina C i les cumarines, que ajuden a conferir-li la seva particular aroma.

Recomanacions de consum

El préssec d'Ordal es cull en el punt òptim de maduració i és per això que cal consumir-lo amb relativa immediatesa. Tot i així, un cop collit manté les propietats organolèptiques aproximadament durant **una setmana**, si es guarda **dins del frigorífic**.

Es recomana rentar-lo just abans de consumir-lo, per tal d'allargar-ne la vida útil i, en cas que es prevegi que no es podrà menjar els dies vinents, es pot congelar. Tot i que perd la textura i aspecte originals, un cop congelat pot ser protagonista de vinagretes, cremes, gelats o plats cuinats. Si es panseix, no cal llençar-lo, encara es pot aprofitar! Se'n pot fer melmelada o compota i congelar-lo.

Sempre que s'hagi pogut rentar bé prèviament, és **preferible menjar-lo amb pell**, ja que així se n'aprofita el 100% de les propietats.

Una peça de préssec pesa uns 150 grams i equival a una ració de fruita. Cal tenir present que es recomana consumir un **mínim de 3 racions de fruita de temporada cada dia**.

Curiositats

Es cultiva íntegrament en els municipis situats als esperons de la serra d'Ordal, en terreny de secà, argilós, molt calcari i amb pendents. La diferència tèrmica entre el dia i la nit és determinant tant per a la seva coloració com per a la seva aroma. Té una **producció molt baixa**; per això s'ha d'aclarir al conreu, i es cull **al matí quan el préssec encara és fred i a mà** perquè la fruita és molt delicada. El préssec es cull esglaonadament, de juny a setembre segons la varietat i a mesura que va madurant.

Gaspatxo de préssec d'Ordal

Ingredients per a 4 persones:

- ½ kg de tomàquets
- ½ kg de préssecs
- 1 tassa de cafè d'oli d'oliva verge
- Sal iodada
- Pebre negre molt
- Alfàbrega fresca
- Avellanes torrades



Elaboració:

- Es renten, es pelen i es trosseguen els tomàquets i els préssecs. En el cas dels tomàquets també se'ls treuen les llavors.
 - En un recipient alt s'hi aboquen els tomàquets, els préssecs, l'oli, unes fulles d'alfàbrega, un pessic de sal i un polsim de pebre, i es bat amb una batidora elèctrica fins a aconseguir una textura ben fina.
 - Se serveix el gaspatxo en bols individuals.
 - Per guarnir-lo, s'hi poden afegir unes avellanes torrades trossegades i unes fulles d'alfàbrega fresca.
 - Finalment, es pot regar cada bol amb un rajolí ben fi d'oli.
- Bon profit!

Comprar i consumir productes locals té beneficis socials, mediambientals, econòmics i per a la salut!

- Genera **llocs de treball** al territori.
- Eскурça la **traçabilitat** dels productes.
- Recupera i manté el conreu de **varietats locals**.
- Redueix la despesa en **combustible** pel transport de productes i en minva la **importació**.
- Minimitza els **embalatges**.
- Provoca un **estalvi energètic**.
- Beneficia els **petits productors**.
- Promou l'**economia circular**.
- Afavoreix el consum de productes de **temporada**, collits en el seu punt de maduració.
- Les fruites i hortalisses de proximitat i de temporada conserven millor els **polifenols**, amb la qual cosa prevenen l'aparició de malalties metabòliques.

La Diputació de Barcelona, amb els programes Xarxa Productes de la Terra, Parc a taula i BCN Smart Rural, dona suport a les petites empreses agroalimentàries de proximitat i a la cultura gastronòmica local.



Diputació
Barcelona

