

L'AVELLANA DE MUNTANYA



Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Climàtica,
Alimentació i Agenda Rural
Direcció General d'Empreses
Agroalimentàries, Qualitat i Gastronomia



REGIÓ MUNDIAL DE LA GASTRONOMIA
CATALUNYA 2025

1a edició: novembre de 2025

© Dels textos: els seus autors

© De la coordinació:

Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades
Carrer Major, 4 (Casa de Cultura)
43364 Mont-ral
www.aamp.cat

© De l'edició: Silva Editorial

c. Nou de Santa Tecla, 14 · Baixos
Tel. 977 24 88 83
silvaeditorial@gmail.com

Dipòsit Legal: T-1116-2025

Tots els drets reservats.

L'AVELLANA DE MUNTANYA

Edició a cura d'en Josep Moragas Pagès



Pròleg

JOSEP MORAGAS PAGÈS

President de l'Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades

Els perquè: per què l'avellana de muntanya? Per què fer-ne unes jornades de promoció? Per què fer un llibre?

Quan el desembre de 2020, en plena pandèmia de la Covid-19, vam començar aquestes jornades sobre l'avellana de muntanya, a Vilaplana, tenia clar que encara érem a temps de lluitar, canviar, modernitzar i donar esperança al sector de l'avellana i, especialment, a l'avellana de muntanya.

Valia la pena reunir els màxims experts de la recerca, la medicina, el màrqueting, l'agronomia... per remarcar els valors, no sols del producte, sinó també del paisatge, dels pobles i la gent. Hem fet la Festa a Mont-ral, Farena, La Febró i, ara, Vilanova de Prades.

Personalment, he dedicat trenta-sis anys de la meua vida laboral a la transformació del producte en elaboracions bones i segures per als artesans i per a la indústria. I això m'ha permès viure la crisi de l'avellana des dels seus inicis, de mitjans dels anys 80 fins ara. I m'ha permès conèixer molts dels protagonistes que han aportat el seu granet de sorra per donar esperança a un sector que, de fet, fa 40 anys que viu instal·lat en el pessimisme i la negativitat, reduint la seva lluita al preu enlloc del valor. Hem obviat en aquestes jornades i, per tant en aquest llibre, les veus instal·lades en la negativitat perquè no han aportat ni aporten mai res. Només hem donat veu als que han volgut aportar esperança i valor a l'avellana.

Hi faltarien algunes empreses i professionals, no tots i/o totes, que han fet molt per l'avellana però que, per evitar polèmiques i justificacions del perquè d'uns i no d'altres, no hem convidat mai a les jornades i potser no cal citar-los aquí i ara. Faré només una excepció, que és de justícia, perquè el reconec com el meu mestre, el que m'ha ensenyat tot de l'avellana i les seves possibilitats i aplicacions i moltes altres coses, en Bartolomé Ramírez

que malauradament va marxar al cel dels intel·ligents i dels bons, massa aviat. Ell sempre va lluitar, des del coneixement científic, per donar valor al producte transformat. I sempre m'explicava, raonava des de la saviesa desapassionada, perquè l'avellana de muntanya era la millor des de tots els punts de vista.

Per això, en agafar la presidència de l'Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades, vaig voler lligar promoció, avellana, conreus, muntanya... i excursionisme. I d'aquí va sorgir la proposta d'unes jornades tècniques però divulgatives alhora. Formem prescriptors. I com els anys al sector m'ho facilitaven vaig contar amb la participació dels millors especialistes: del producte, Mercé Rovira i Agustí Romero; de l'organolèptica, Eudald Salvat; de la salut, Rosa Solà; del màrqueting, Miquel Àngel Bové; del turisme, Jaume Salvat; de l'agronomia, Roger Palau. I a banda hem reunit professionals que estimen i treballen l'avellana des dels seus fogons: Forn Sistaré, Confiteria Poy, Maria Teresa Llauradó, Edgar Fernández, Adam Ventura i Rafel Muria. I poetes inspirats en paisatges d'avelleners.

Però tants i tants grans de sorra no han construït una muntanya. Bufaven vents molt forts, més forts, i s'ho emportaven tot vés a saber on. Tants grans de sorra, un cap aquí i un cap allà, han estat incapaços de construir res junts i, avui en dia, quasi tots els actors estan jubilats i sense relleu generacional, amb l'abandonament dels cultius i l'escassa producció degut a les noves plagues, a l'aigua escassa i el canvi climàtic, en general, que posen en crisi, ara sí, de veritat, en agonia, al sector, amb poc marge per a l'esperança fora de la singularitat del paisatge i el producte de muntanya. I al pla, calen cultius alternatius i noves estructures de conreu i comercialització: una revolució, vaja.

Per això hem fet aquest llibre, per deixar testimoni de les aportacions positives com a base de tot futur. Que hi és i serà si troba el lideratge necessari, fort, que afileri tots els esforços en una bona i sola direcció. El lideratge que necessitem i no hem tingut mai (d'aquí venen tots els mals, crec).

Tots els sectors necessiten referències capdavanteres. L'avellana n'ha tingut a nivell empresarial. Pensem que l'empresa

Ferrero, per exemple, consumeix el 35% de tota l'avellana que es cull al món. I no només la consumeix sinó que ha plantat, després d'importants recerques, avellaners on no n'hi havia, per exemple a Xile o Sudàfrica, ha millorat les condicions de cultiu i emmagatzemen a Geòrgia, ha contribuït a millorar la qualitat i seguretat alimentària de les empreses turques. En la mateixa línia podríem parlar, per exemple, de l'empresa alemanya Alfred Ritter o de l'austriaca Manner. L'avellana és un sabor demandat al mercat, molt, el mercat és immens. Per això es fa estranya la problemàtica dels nostres camps. Polígons industrials (La Selva, Alcover,...), infraestructures com l'AVE, l'A-27, l'A-7, la gran indústria química de Tarragona... han trinxat el territori més productiu com la conca del Francolí, per exemple. I han aixecat expectatives del preu de les terres.

No ens hem avançat a les problemàtiques previsibles del canvi climàtic: l'autosuficiència d'aigua mitjançant una font segura i constant i l'aparició de noves plagues que no coneixíem ni sabem com combatre amb insecticides cada vegada més regulats per l'UE i més ineficaços. Tampoc hem millorat la sanitat dels plançons i reproduïm peus infectats.

No ens hem adonat o, millor, no hem volgut adonar-nos que l'estructura de l'explotació de la terra, amb la mecanització creixent, calia reformar-la i permetre a les noves generacions conrear extensions molt més grans. Ni a preu d'or, una família no pot viure com feien els avis amb cent sacs d'avellanes.

Amb tot plegat, penso que la solució per a alguns pagesos està a la muntanya. L'avellaner a la muntanya viu, de moment, bé, millor, amb menys plagues i, si la pluviometria és normal, es desenvolupa ufanós. L'avellana té la millor caracterització organolèptica. I forma part del paisatge natural de les Muntanyes de Prades o Tivissa/Vandellós o La Fatarella. Un bon producte, en un conreu sa, en un paisatge natural pot donar al mercat un producte diferenciat i valoritzat, on oferta i demanda es poden trobar en un bon punt d'equilibri per les parts. Parlo de l'avellana de muntanya, una solució possible i satisfactòria per tothom. Malauradament, no veig un bon futur per l'avellana del Camp.

No em toca a mí ni a una entitat com l'Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades liderar una solució. Podem contribuir amb les nostres accions a promocionar l'avellana, l'avellaner i el seu paisatge, el natural i l'humà. Ho fem a gust. Crec que tocaria a algun polític fer-ho, amb molta valentia i pragmatisme. També fora bo que ho fes una empresa, però hi ha hagut intents que l'estructura del sector, des del comerç a la pagesia, s'han encarregat d'enfonsar. No és un problema de mercat. Quatre empreses del nostre entorn manegen moltes més avellanes que les que produïm al país.

Les solucions han de venir pel valor del producte: salut, sostenibilitat, paisatge... i no pel preu, que el dominen altres, aquí, no hi tenim res a fer. Al món, només representem un 1%.

Introducció

JOSEP MORAGAS PAGÈS

President de l'Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades

Primeres Jornades de Promoció de l'Avellana de Muntanya



L'Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades, ben coneguda al territori com a organitzadora de grans esdeveniments excursionistes —la Caminada pel Massís de les Muntanyes de Prades i l'Almogàver, que al 2021 celebraran la seva 23a i 10a edició, respectivament— és també una entitat cultural i de dinamització de l'activitat en aquest indret. Per això, no volíem tancar el 2020 sense una gran activitat de promoció d'un producte, l'avellana de muntanya, que és

un eix comú de tots els nostres pobles i configura un paisatge autòcton, definidor dels colors del nostre Massís.

L'organització d'aquestes jornades ha estat possible gràcies a la convocatòria del Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona enfocada a la promoció dels productes agroalimentaris. Durant tres dies, en sessions d'un hora i mitja, sis especialistes de la recerca i del cultiu de l'avellaner han aportat arguments de molt valor i ens han aprofitat a atributs que doten de personalitat i diferència l'avellana de muntanya. Com vam sintetitzar a l'acabar les jornades, cal molt de màrqueting per aconseguir potenciar aquest valor.

I aquest ha estat el principal objectiu d'aquestes jornades. Així mateix, hem constatat que encara resten molts temes en els

quals caldrà aprofundir en una propera edició: el tast organolèptic professionalitzat, l'aportació del cultiu al paisatge i, per tant, el seu atractiu turístic, la comercialització d'un producte molt bo però escàs, les millores en infraestructures per optimitzar la irrigació, etc.

Hem vist els avantatges dels cultius a partir dels 400 m d'altura i dels de més de 800 m. La diferenciació química de la composició d'àcids grassos que atorguen propietats saludables àmpliament mostrades i demostrades en estudis mèdics d'intervenció desenvolupats els darrers 15 anys pels programes Predimed i Predimed Plus. Les propietats organolèptiques que diferencien el seu tast, clarament, de l'avellana d'altres procedències. Entre el públic vam comptar amb la presència de Jaume Salvat, investigador d'Eurecat i Director de l'Oficina de l'avellana, que ha elaborat i aplicarà el Pla Estratègic de l'Avellana impulsat pel Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya. En una de les primeres accions, aquesta oficina impulsarà un panel de tast professionalitzat, molt entrenat i educat, per fer una caracterització exacta de varietats i procedències dins del Camp de Tarragona, a Catalunya o a d'altres orígens peninsulars. Això també ens donarà més elements de màrqueting i diferenciació per al nostre preuat producte.

A més d'aquests i d'altres avantatges del cultiu de l'avellaner a la muntanya es va remarcar molt la sanitat vegetal de l'arbre i el fruit. No trobem avellanes de muntanya amb "picada" com sí que pateixen les avellanes del pla. Aquesta sanitat vegetal propicia plantejar un avantatge clar per fer agricultura ecològica i sostenible, que alguns consumidors demanden i són capaços de valorar i pagar la diferència. La muntanya també propicia una millor adaptació d'aquest cultiu al canvi climàtic que ens ve, més de pressa del que voldríem.

I, finalment, a nivell d'infraestructura, vam valorar l'experiència del Banc de Terres del Consell Comarcal. Dos agricultors residents a La Febró han aglutinat 72 hectàrees de conreu d'avellaner pels termes de La Febró i Vilaplana, principalment. L'experiència

és satisfactòria, si bé van valorar que el conreu de l'avellana, en alguns casos, està complementat amb la cerca de tòfones, i, en d'altres, amb el turisme rural. Entre unes coses i altres l'activitat econòmica és sostenible i els ha ajudat a l'arrelament al territori. Ambdós van coincidir en què, sense el Banc de Terres, que va explicar Gessamí Sardà, la seva experiència no hauria estat possible. També van comentar que amb la tecnologia de cultiu actual es necessiten grans extensions per poder subsistir.

En aquest opuscle trobareu totes aquestes reflexions i més (i millor explicades). Des de l'AAMP volem agrair, en primer lloc, el suport del Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona. I també de l'Ajuntament de Vilaplana i del seu Alcalde, el Sr. Josep Bigorra, per la cessió del Casal Vilaplanenc per a celebrar aquestes jornades en format presencial. Sense la seva valentia i responsabilitat no hauria estat possible.

Voldríem agrair també la participació en l'acte inaugural de les Jornades del Sr. Àngel Xifré, Director dels Serveis Territorials del DARP a Tarragona; del Sr. Josep Pere Colat, President de la Sectorial de Fruits Secs de Cooperatives Agroalimentàries d'Espanya; i del Sr. Josep Bigorra, Alcalde de Vilaplana. Tots ells van tenir paraules d'encoratjament envers tots nosaltres, els organitzadors i el públic present, molt representatiu del sector.

En darrer lloc, voldríem adreçar unes paraules d'agraïment als ponents que, amb les seves intervencions i amb els articles que seguidament podreu llegir aquí, han donat un nivell molt alt a aquestes jornades. El públic, que va ser nombrós malgrat les restriccions de la Covid-19, va quedar molt satisfet de les Jornades i ens va encoratjar a continuar implementant aquest tipus d'iniciatives i a celebrar l'any vinent una segona edició. No ens podem oblidar tampoc de la col·laboració de molts socis de l'entitat i de l'associació La Conca 5.1, que ha fet una tasca de comunicació de l'esdeveniment i d'aquest opuscle més enllà del que seria contractualment exigible. A tots ells, moltes gràcies.

Segones Jornades de Promoció de l'Avellana de Muntanya

Per segon any consecutiu, l'Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades ha organitzat unes jornades per promocionar l'avellana de muntanya a l'empara de la convocatòria d'ajuts a la promoció de productes agroalimentaris de proximitat convocats pel Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona. Des de Vilaplana, amb el suport logístic del seu ajuntament, hem fet quatre xerrades: una sobre les bondats de l'avellana de muntanya per la salut, una altra sobre màrqueting i les estratègies de diferenciació del producte i sobre la sostenibilitat i la responsabilitat social; i, finalment, una sobre les possibilitats turístiques del paisatge i els pobles que conreen avellanes a les nostres muntanyes. Però, a més d'escoltar aquestes veus expertes (la de la Dra. Rosa Solà, el Dr. Miquel Àngel Bové, Josep Moragas i Jaume Salvat), enguany hem introduït altres novetats.

Novetats

Hem fet un tast d'avellana dirigit per Eudald Salvat, membre del Panel del Tast d'Avellana, amb la col·laboració de Jaume Salvat. I hem tastat també l'avellana a les presentacions culinàries de Maria Teresa Llauradó, la popularíssima instagramer de #mus-sarafoods, i una crema d'avellana i mel de Joan M. Llorens, apicultor de les nostres Muntanyes i soci de l'AAMP. Aquests actes, inclosos en una jornada matinal de dissabte, van congrega una altíssima participació i interès.

La visita als conreus

El diumenge 7 de novembre, amb la col·laboració de la DOP Avellana de Reus, vam introduir una altra novetat: una caminada popular pels conreus de l'avellana de muntanya. En aquesta ocasió 75 participants, entre senderistes i voluntaris, es van reunir a Capafonts per recórrer un itinerari circular de 14,25 km entre Capafonts i La Febró. L'objectiu era caminar vora alguns conreus d'avellana d'aquest dos pobles del Massís de les Muntanyes de

Prades. Valorar el paisatge i els seus preciosos colors de Tardor és un autèntic espectacle visual que és i ha de ser atractiu turístic del nostre entorn.

Amb tot plegat, en quatre dies hem vist reunits experts i enamorats del producte agroalimentari per excel·lència de les nostres muntanyes: l'avellana, que rep els complements d'altres productes arrelats, com la castanya, l'ametlla i l'oli verge extra (DOP Siurana o DOP Garrigues), ja tradicionals com la trufa i la mel, i d'altres més nous que s'estan introduint, com la vinya o el llúpol. Hem parlat d'atributs molt importants i diferenciats que podreu llegir en els articles que segueixen i que afegim a tots els que ja es van donar en l'opuscle de les primeres Jornades publicat l'any passat.

Volem que tot plegat serveixi per donar valor al producte, al conreu, al pagès, al poble i al paisatge. Hem donat en aquestes dues edicions molts arguments objectius, per part d'investigadors i investigadores que han dedicat hores i recursos a la recerca de diferència i atributs. Però res pot suplir, només tot pot afegir, la passió per aquest fruit de la natura que és inherent a la vida de tantes persones que l'han treballada al camp, que han anat al jornal, que són aiguaders, sindicalistes, trencadors, comerciants, cuiners, guies de muntanya i molts altres oficis que han posat al món l'avellana, Reus i els voltants, sigui el pla o la muntanya.

Volem donar les gràcies des de l'AAMP a tots els organismes que d'una manera o altre han donat suport a aquestes segones Jornades: Serveis Territorials a Tarragona del Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya, Eurecat, Ajuntament de Vilaplana, Temps d'Avellana, DOP Avellana de Reus i, sobre tot, al Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona pel seu suport des del programa "Productes agroalimentaris i artesans de proximitat".

Amb el concurs de tots hem fet i farem una acció de promoció constant. Com vaig assenyalar a la cloenda: "Tots som prescriptors. I només així augmentarem el coneixement i el consum de l'avellana, que és el que necessitem tots i que és l'objectiu primer d'aquestes Jornades".

Breu història d'unes jornades dedicades a la promoció de l'Avellana de Muntanya

L'Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades té com a finalitat l'acció cultural, la conservació del medi i el foment del senderisme en l'àmbit de les Muntanyes de Prades. Per això, fa quatre anys vam engegar el programa de promoció de l'avellana de muntanya, essent com és un producte nostrat de l'economia familiar de la gent dels nostres pobles, una part indestruïble i vinculada al nostre paisatge.

Així fou com fins i tot amb plena pandèmia de la covid vam fer les primeres Jornades de l'Avellana de Muntanya a Vilaplana, amb la participació de l'Agustí Romero i la Mercè Rovira de l'Irta, del Roger Palau de l'ADV de l'Avellana i del Gessamí Sardà del Banc de Terres (amb la col·laboració de l'Albert Espasa de La Febró). Vam editar-ho tot plegat en un opuscle de setze pàgines a tot color que vam distribuir per totes les oficines de Turisme al nostre abast, principalment a les Muntanyes de Prades però també a Valls, Vila-seca, etc.

En la segona edició també a Vilaplana vam incorporar un dinar molt festiu, amb un showcooking fet per Mussarafoods i un tast d'avellana conduït per l'Eudald Salvat. Les conferències foren de la Rosa M. Solà, sobre salut, el Miquel Àngel Bové, que va parlar de màrqueting, i el Jaume Salvat, que ho va fer de turisme.

I com a gran novetat vam introduir la primera caminada pels conreus d'avellana de muntanya, entre Capafonts i La Febró. Continuàvem amb temps de pandèmia, però el control de l'aforament i l'acollida valenta de l'Ajuntament de Vilaplana a les instal·lacions del Casal, van permetre desenvolupar les dues primeres jornades amb una certa normalitat.

També en aquesta ocasió vam editar l'opuscle i recull de les conferències, d'altres intervencions i el vam distribuir pel territori. En l'edició de l'any passat, la tercera, vam fer una Caminada per Mont-ral, el Bosquet i l'Aixàviga. I vam fer una degustació

de tots els productes fets amb avellana: magdalenes, diferents coques i galetes, avellanes torrades, llonganissa d'avellanes. Pa de pagès IGP, oli nou DOP Siurana i tota una exaltació dels productes de la nostra terra, productes de proximitat.

Enguany doncs fem la quarta edició, com veieu al cartell de la jornada fem una degustació de tots els productes que trobem fets amb avellana, ens explicaran com els fan i els podrem fer en un showcooking, també farem una caminada entre Farena i Capafonts per veure avellaners de muntanya.

Hem instal·lat una carpa a la plaça de l'Era de Farena per acollir a tothom amb comoditat.

I enguany, com a novetat, fem un acte literari on es llegiran poemes amb temàtica relacionada amb l'avellana, el paisatge i la gent que la conrea. Tot plegat també ho editarem en un llibret per poder-lo promocionar entre la gent que ens visiti, que seran, com fins ara han estat, els millors ambaixadors de l'amor que tenim a aquest fruit, que no és només fruit sinó també paisatge, economia, família, territori i vida a les muntanyes, a les de Prades, Llaberia, la Terra Alta o al Maestrat.

Esperem que amb el suport del Patronat de Turisme de la Diputació de Tarragona, suport que hem tingut des del primer dia, i dels ajuntaments que visitem amb aquestes jornades puguem seguir tirant endavant aquest programa de promoció de l'avellana, un dels més antics, continuats i potents dels que es fan.

L'Avellana de Muntanya: Una reivindicació permanent des de la muntanya

Des de l'Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades fa cinc anys, els de la pandèmia inclosos, que organitzem unes jornades sobre l'avellana de muntanya. Vam començar a Vilaplana amb unes xerrades científiques sobre l'avellaner i la seva agronomia, vam continuar amb els valors saludables i com podíem donar més valor afegit al fruit. Vam fer tastos, vam fer showcookings, i, fins i tot, uns recitals de poesia amb l'avellana com a protagonista. I fa quatre anys vam fer la Primera Caminada pels Conreus de l'Avellana de Muntanya. I en fa tres vam convertir tot plegat en una gran festa. I enguany celebrem la tercera festa, amb presència innovadora d'un grup musical, i fem un arròs popular de mar i muntanya.

Tot plegat, ha volgut reivindicar les bondats específiques de l'avellana de muntanya, els seus valors nutricionals i saludables diferenciats, el seu millor comportament agronòmic, la seva sostenibilitat, el seu paper fonamental en el paisatge natural i humà de les nostres vides. I el paper important que pot continuar tenint en l'economia i el paisatge de la ruralitat a les Muntanyes de Prades com activitat que és ancestral i arrelada.

A tot això que hem esmentat, cal afegir que posem negre sobre blanc, a tot color, les intervencions, receptes... I les difonem en aquests opuscles que mitjançant l'edició i distribució de 1000 exemplars pretenem fer arribar als principals punts de distribució de productes turístics de les Muntanyes de Prades.

Els mitjans de comunicació tradicionals no ens han ajudat massa en la difusió. Però el nostre missatge ha arribat a molta gent a base dels prescriptors que han participat en els nostres actes. Comptem amb entre 200 i 300 participants en cada festa que estimen l'avellana i en fan difusió apassionada. Les xarxes socials també ens ajuden prou. I malgrat ser una associació petita, amb seu a un poble petit, en un indret petit com són els pobles de les Muntanyes de Prades, déu-n'hi-do com ha anat penetrant la divulgació dels nostres arguments. I, malgrat celebrar aquestes

festes en pobles tan petits, cada any ens superem i gaudim de més seguidors.

És això el que volíem i volem: que molts consumidors apreciïn la diferència i la bondat de l'avellana conreada a muntanya. Pels seus valors nutricionals i saludables, per la sostenibilitat del seu conreu i perquè forma part indestruïble del nostre paisatge. Enguany, mitjançant l'aportació d'en Jaume Salvat, especialista en el tema, volem aprofundir en el turisme rural, en la captació de gent que estima la natura pel paisatge i les seves bondats: cel, camins, flora, arbrat, fauna... Volem aquesta gent respectuosa que estima el nostre paisatge i el nostre medi, que ens porti una economia sostenible, que no ocupi vores de carretera sinó que es preocupi de la conservació del medi natural, que es preocupi de la gent del territori i els defensi: són el valor més gran.

Volem difondre, sempre, en positiu. De les misèries i la negativitat ja se n'ocupen d'altres.

El suport polític

ÀNGEL XIFRÉ ARROYO

Director dels Serveis Territorials del Departament d'Acció Climàtica,
Alimentació i Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya.
Delegat del Govern de la Generalitat al Camp de Tarragona

L'avellana de muntanya, un producte de qualitat

L'Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades ha tingut la iniciativa de pensar en un producte agroalimentari com element a promocionar, en aquest cas l'avellana, i organitza unes jornades, que podem qualificar com a tècniques, al voltant del cultiu de l'avellaner, pel seu contingut i l'especialització



dels ponents que hi participen. És realment un luxe poder-los tenir parlant sobre aquest cultiu tan específic de la fruita seca.

Les jornades també ens permetran posar damunt la taula la reflexió de si és un cultiu que pot tenir futur a les zones muntanyoses del Camp de Tarragona i, més concretament, a les Muntanyes de Prades. N'apunto algunes: les característiques agromòmiques de les zones de muntanya són millors per l'avellaner. Més alçada respecte al nivell del mar garanteix més hores de fred anuals, fet que suposa una producció de millor qualitat.

Un factor que no podem obviar és el canvi climàtic, que amb l'evolució que tindrem d'augment de temperatures al llarg dels anys, afavorirà la producció d'avellana a la muntanya. Però per garantir la seva viabilitat caldrà modernitzar les explotacions, garantir les necessitats hídriques de l'arbre i adequar el dimensionament per garantir la seva viabilitat econòmica. En els temps que vivim no n'hi ha prou amb obtenir un producte de qualitat, també és ne-

cessària la seva promoció. I, per fer-ho, cal saber trobar i expressar el que fa que l'avellana de muntanya sigui diferent de la resta. Les varietats, la dimensió, el gust... totes aquestes qualitats cal saber posar-les negre sobre blanc, explicar-les i promocionar-les.

L'avellana és un producte característic del nostre territori, el 90 % de la producció es produeix al Camp de Tarragona. És per aquest fet que el Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació va encarregar el Pla de Valorització de l'Avellana, on es defineixen un seguit d'accions a fer per garantir la viabilitat i promoció de l'avellana. Una de les accions és la creació de l'Oficina Tècnica de l'Avellana, al servei del sector, i amb uns encàrrecs concrets, entre els quals destaco la coordinació de les accions de promoció. Una de les tasques que ha tingut i té és l'organització de Temps d'Avellana on, coincidint amb la finalització de la collita a començaments d'octubre i amb el Dia Mundial de l'Avellana, el 9 de desembre, es realitzen un seguit d'activitats a tot el territori de Catalunya.

A poc a poc, es va aconseguint coordinar diferents administracions, organismes i associacions que apostin per posar en valor l'avellana i el seu consum, i l'organització d'aquestes jornades n'és un exemple. És per això que vull felicitar l'Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades per la iniciativa: que tingui continuïtat i que serveixi de motivació als pagesos i pageses a seguir treballant per obtenir uns preus que garanteixin la viabilitat de les seves explotacions.*

* Parlament pronunciat a la inauguració de les I Jornades (desembre 2020)

L'avellana de muntanya, una avellana de qualitat

D'avellanes n'hi ha de diferents varietats i, dins de cada varietat, també canvien les seves característiques de qualitat, en funció d'on estan plantats els avellaners. Elements distintius són l'alçada on estan plantats, ja que canvien les característiques climatològiques o els sols on s'ubiquen les plantacions, que fan que el producte final, en aquest cas l'avellana, tingui una forma, un color, una olor o un gust diferencial.

Però cal saber definir quines són aquestes característiques que fan diferents les avellanes de muntanya de les avellanes del pla. Aquesta funció correspon a un panel de tast. Ara fa dos anys que el Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural va posar en marxa l'Oficina Tècnica de l'Avellana, a través d'una licitació pública del servei, que va ser adjudicada a Eurecat. Un dels objectius claus de l'OT de l'Avellana era la creació del Panel de Tast de l'Avellana. I per què un panel de tast? Per una cosa tan important com poder descriure les característiques físiques i organolèptiques de les avellanes. Per poder distingir els “bons” dels “mals” productes, s'ha de ser capaç de descriure-les.

Altres productes com el vi o l'oli ja tenen panels de tasts, alguns oficials com el de l'oli, o altres, com el vi, on la funció del panel de tast forma part de la formació pròpia dels enòlegs. Quin tipus de torrat té una avellana? Quin color? Quina forma? Tenen defectes? Té trets olfactius o gustatius de caramel? De cafè? De coco? hi ha molts elements que permeten descriure les avellanes i, per tant, saber-les distingir i donar els trets de qualitat que permetin anar més enllà de la simple descripció de si una avellana és “bona” o “dolenta”. Aquesta feina farà tenir descriptors de l'avellana, per tant permetre diferenciar les avellanes, i buscar el valor afegit. Una avellana de qualitat amb descriptors té un valor superior que el consumidor sabrà apreciar.

Els descriptors també permetran posar en valor l'avellana de la DOP Avellana de Reus, que recordo que és l'única DOP d'avellana, i no només la pròpia avellana sinó també productes que tenen l'avellana de la DOP com a component: torrons,

orxates, bombons, cremes... S'obre un camí llarg per arribar a comercialitzar una crema d'avellanes de la DOP Avellana de Reus, però que suposarà un salt qualitatiu en la seva producció i comercialització.

També s'obren expectatives per l'avellana de muntanya, una avellana de qualitat, una avellana amb unes característiques que la fan diferent. El repte que tenim és descriure'n els elements físics i organolèptics, la qual cosa permetrà que tingui un valor diferenciat i conseqüentment resulti útil als productors i productiu mantenir, i fins i tot ampliar, les explotacions que tenim avui. El Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural donarà continuïtat dos anys més a l'Oficina Tècnica de l'Avellana i, per extensió, dins dels objectius hi ha el de seguir avançant en el Panel de Tast. Té feina.

Reivindiquem l'avellana, referent de la nostra identitat

Les avellanes tenen moltes varietats i, dins de cada varietat, en trobem les característiques de qualitat, que es veuen influenciades per l'entorn, les condicions climàtiques o els sòls on s'ubiquen. Tots aquests factors són els que donen lloc a variacions notables en el fruit.

És per això que és necessari identificar les característiques que fan diferents les avellanes de muntanya de les avellanes del pla. Aquesta funció correspon a un Panel de Tast, el qual va posar en marxa l'Oficina Tècnica de l'Avellana, establerta pel Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural i coordinada per Eurecat.

El Panel de Tast té com a funció descriure amb precisió les avellanes per distingir els trets de qualitat dels que no ho són. Els descriptors de l'avellana, per tant permeten diferenciar les avellanes, i buscar-li el valor afegit. Una avellana de qualitat amb descriptors té un valor superior i aquests, alhora, permetran posar en valor l'avellana de la DOP Avellana de Reus, l'única DOP d'avellana, que no només engloba la pròpia avellana sinó tots els productes que tenen l'avellana de la DOP com a component.

També s'obren oportunitats per l'avellana de muntanya, una avellana de qualitat amb unes característiques que la diferencien.

Els reptes que ens proposa aquesta varietat és la de descriure amb rigorositat els elements físics i organolèptics que la diferencien, els encarregats que tingui un valor afegit i resulti útil als productors mantenir i, fins i tot, ampliar-ne les explotacions.

L'objectiu que tenim com a territori és agafar l'avellana DOP com a referent d'identitat territorial, la qual ens aporta el paisatge tan característic i únic als nostres camps, una estructura social i viva i un entorn productiu de qualitat. A més, amb la valorització de l'avellana, la feina del productor i el compromís dels consumidors, contribuïm en la millora de la salut i el benestar de la població.

L'Avellana de Muntanya en el Pla Estratègic de Valorització de l'Avellana

JAUME SALVAT SALVAT

Tècnic del Departament d'Innovació Turística d'Eurecat i Director de l'Oficina Tècnica de l'Avellana

El Pla Estratègic per la Valorització de l'Avellana, presentat el desembre de 2017, vol “situar l'avellana com un referent d'identitat territorial capaç de mantenir un entorn productiu de



qualitat i un paisatge característic, una estructura social i econòmica viva i de contribuir a millorar la salut i el benestar de les persones a través de la valorització del producte, de la feina del productor i de la complicitat del consumidor”.

El Pla defineix unes accions encaminades a valoritzar el producte, millorar-ne el coneixement, incrementar l'autoestima, especialment per part dels productors d'avellana, i mantenir el paisatge i l'estructura social que ha generat i que defineix el Camp de Tarragona com el país de l'avellana.

S'organitza en quatre grans línies d'actuació, relacionades amb el producte, el territori, el consum i la gestió. En total fins a 37 accions que són un conjunt de recomanacions dirigides a l'assoliment dels objectius del Pla.

Pel que fa a la posada en valor del producte es proposen sis accions organitzades en dos grans grups. En el primer la innovació, la qualitat, la valorització i la diferenciació del producte pretenen afavorir la competitivitat de l'avellana. En el segon, l'objectiu és millorar el posicionament en el mercat global i una major penetració en el mercat local.

Dins d'aquest primer grup les quatre accions que proposa són: prioritització de les varietats locals, la creació d'un panel de tast, la publicació tècnica de varietats locals i la coordinació i foment de la recerca i innovació per la sostenibilitat del conreu de l'avellana.

Quatre accions que tenen molt a veure amb posar en valor les avellanes de muntanya. En primer lloc, per la recomanació de prioritzar les varietats locals que, de fet, són les que millor s'adapten a les condicions edàfiques i climatològiques de l'entorn.

La segona acció que porta el títol de coordinació i foment de la recerca i innovació per la sostenibilitat del conreu de l'avellana explicita "insistir en la realització d'estudis orientats per exemple, a facilitar el conreu en àrees de muntanya". Les àrees de muntanya han estat sempre orfes d'estudis de producció i productivitat de l'avellana.

Les àrees de muntanya són espais molt fràgils, on l'abandonament de conreu difícilment és substituït per altres. Aquest abandonament causa diversos problemes, alguns de socials, com la pèrdua de població activa en aquestes àrees, i altres ambientals, ja que genera espais forestals de mala qualitat, que no són gestionats i amplifiquen el risc d'incendi. Al mateix temps es perd part del patrimoni comú associat a aquest conreu i també es perd bona part d'infraestructura, com els camins, que passen només a tenir un ús residual i d'oci.

La creació del Panel de Tast, que es va iniciar amb la posada en marxa de l'Oficina Tècnica de l'Avellana, ha de permetre en el futur diferenciar més els atributs de les avellanes de muntanya. Ja sabem que aquestes avellanes enranceixen menys i conserven les seves qualitats durant més temps. També sabem que tenen un major percentatge de polifenols amb efectes antioxidants i, per tant, ajuden a retardar l'envelliment de les persones.

El Panel de Tast ha de permetre afegir a aquestes característiques químiques i organolèptiques altres descriptors. En el fons el que s'ha de aconseguir és diferenciar prou el producte per poder també donar-li un major valor afegit.



L'avellana de muntanya només tindrà futur si entre tots som capaços de posar en valor aquests elements diferencials que hi són, que demostrin que són avellanes que milloren la majoria dels paràmetres de qualitat d'aquesta fruita seca i que al final s'han de traduir en valor econòmic. Probablement l'administració ha de contribuir-hi ja que el producte es fa en uns territoris durs, difícils de treballar i que socialment convé mantenir conreats. Però l'aspiració última ha de ser que els consumidors reconeguin aquestes atributs diferencials i siguin capaços de valorar-los.

Tot això no és una tasca que únicament poden afrontar productors i consumidors. La indústria agroalimentària hi ha de contribuir. Per això el Pla per la Valorització de l'Avellana fa altres recomanacions que, de dur-se a terme, han de permetre que aquests tipus de producte diferencial es pugui incorporar

al mercat aprofitant les noves tendències dels consumidors més conscienciats pel producte local i de proximitat.

En aquest sentit el Pla també fa una mirada cap a les condicions del territori i proposa unes accions per a la identificació diferencial dels llocs de producció. L'adaptació dels productes, en aquest cas l'avellana de muntanya, a un espai geogràfic distint no només són exemples d'adaptació del producte a les condicions climàtiques sinó que són un instrument d'adaptació i mitigació dels efectes del canvi climàtic.

Mai com ara hi ha hagut un entorn tan favorable per posar en valor aquest producte diferencial. Però també és cert que mai com ara el conreu de l'avellana en entorns de muntanya havia estat tan amenaçat. L'increment de les temperatures a nivell local i global, la pressió creixent sobre els conreus de la fauna salvatge, especialment el senglar, fa que alguns productors desplacin el conreu cap a zones amb una major altitud i seria una llàstima que els productors locals no aprofitessin aquesta oportunitat. Per tot això caldrà activar algunes recomanacions del Pla Estratègic però també altres estratègies que permetin el manteniment del conreu com ara els bancs de terra i el suport diferenciat a les zones de muntanya. Hi ha massa terra sense gent i massa gent sense terra. L'avellana malgrat alguns discursos contraris té molt bones perspectives de futur i per això caldrà invertir en aquests espais a diversos nivells: el social, per mantenir les superfícies conreades o fins i tot incrementar-les; l'agronòmic, fent recerca i traslladant la innovació a aquests espais, la maquinària dedicada al conreu de l'avellana està pensada per altres llocs i condicions de terreny, convindria estimular la recerca en aquest camp i no més ho pot fer l'administració. Els coneixements hi són, però l'estructura de recerca perilla. El tercer actor que hi ha de col·laborar és el transformador per posar en el mercat aquest producte diferencial.

Recentment hi ha un consens molt ampli en donar suport a l'avellana tot i això l'avellana de muntanya sembla la gran oblida da malgrat la qualitat diferencial reconeguda i que les condicions agroclimàtiques li són favorables.

La conveniència d'agrupar-se en la DOP Avellana de Reus com a un valor afegit

ALBERTINA VEIGA PASTOR
DOP Avellana de Reus

Quan ens referim a una Denominació d'Origen (DO), no ens referim només a un nom geogràfic. Ens referim a un reconeixement de qualitat que empara un producte originari d'una zona geogràfica determinada i que té una reputació basada en

la tradició i qualitat, la producció del mateix, elaboració i transformació es realitza a l'àrea geogràfica.

A l'actualitat, a causa de l'alt nivell d'exigència del mercat de productes agroalimentaris i dels consumidors, les DO es presenten com l'instrument perfecte per garantir la qualitat i l'origen dels productes, oferint, entre d'altres avantatges, una major protecció i informació

Les DO s'han convertit també en un element de promoció del patrimoni històric i artístic d'una zona a través del turisme lligat als seus productes, territori i singularitats, i es plantegen estratègies de comunicació a mig i llarg termini per a poder generar sentiments de pertinença entre els seus consumidors, així com el seu compromís amb el territori. Si fem una consulta de la bibliografia existent sobre les DO (estudis, articles, etc.), trobem en tots els casos que les DO són una eina molt valorada, que pot aportar molts beneficis al territori.

Només en alguns casos en els quals la feina de les DO, conjuntament amb altres iniciatives del territori, han posicionat un pro-



ducte, surten algunes veus que qüestionen el seu paper, si bé això ocorre en els casos en els quals el producte/territori ja és molt reconegut. Només els productes amb DOP/IGP garanteixen fe-faentment al consumidor el vincle producte/ territori + qualitat.

Està demostrat que les DO constitueixen eines de creació de valor a les zones rurals amb unes característiques determinades, zones que tenen una biodiversitat única, un saber fer local, recursos naturals determinats i una herència històrica i cultural. Així, sí veiem un segell de DO significa que aquell producte està vinculat a aquell territori, però no només en el sentit geogràfic.

Darrera un producte amb el segell de la DO trobem moltes altres coses. Persones que encara treballen i viuen i donen vida a les zones rurals, un paisatge que encara es conserva, un producte únic quan parlem de varietats autòctones, tradicions, festes i/o esdeveniments lligats al producte o al seu procés; podem trobar també expressions culturals de tot tipus lligades al producte que anem a consumir, i aquest ens pot evocar totes les sensacions que la gastronomia ens aporta.

Tot això amb l'avellana ho tenim. És un producte sa, molt apreciat, arrelat al territori des de l'any 1200, i, per tant, molt present al nostre entorn i a les nostres vides. Això hem de ser capaços de poder traslladar-ho a les persones que la consumeixen i només podem fer-ho a través d'una marca/seguell que pugui representar aquests atributs. I aquest és, segons el meu parer, el paper de les DO.

I si aconseguim que posar el segell de la DOP Avellana de Reus signifiqui quelcom més, i som capaços de transmetre-ho, la DO es converteix en un factor vertebrador de les zones rurals i de la fixació de població al territori, generadora d'ecosistemes beneficiosos per al medi ambient que preserven i fomenten la biodiversitat, contribueix al desenvolupament econòmic, i fa una aportació en termes d'arrelament cultural i de creació de valor que beneficia tot el territori.

Bondats de l'Avellana de Muntanya

MERCÈ ROVIRA CAMBRA I AGUSTÍ ROMERO AROCA

Investigadors de l'IRTA-Mas Bové (desembre de 2020)

El conreu d'avellaner a les muntanyes és molt antic. A una obra del S. XII es troba un escrit sobre l'origen de les varietats actuals d'avellaner: “... *se arrancan de las montañas los pies que se transportan enraizados a las huertas y jardines donde reciben cuidados del cultivo...*”. Això ens indica que l'avellaner és originari de les zones de muntanya. En base a les dades de la DUN (Declaració Agrària) de 2020, la superfície d'avellaner de muntanya es xifra en 2.866 ha. Es considera avellaner de muntanya, les plantacions de les comarques de la Conca de Barberà, Priorat i Terra Alta, i les plantacions de termes municipals de poblacions per damunt dels 400 m de les comarques del l'Alt Camp i Baix Camp.

Comparant aquesta superfície actual, amb les dades de la DUN de 2012, s'observa una regressió d'unes 450 ha. A totes les comarques s'ha reduït la superfície, llevat de la Terra Alta, on les plantacions d'avellaner han augmentat en aquests darrers anys.

Varietats

Tradicionalment, les varietats conreades a la zona de muntanya són: “Negreta”: varietat que es troba a tota la zona d'avellaner, “Culplà”: principalment a zones del Priorat, Tivissa i la Fatarella, “Grifoll”: Vilaplana, Alforja, La Mussara, Falset i La Fatarella; “Morell”: Alforja, Tivissa i Priorat; i “Ribeta”: Alforja i Prades. També se'n poden trobar d'altres menys comunes com “Artell de Palma”, “Artellet”, “Castanyera”, “Closca Molla”, “Martorella”, “Planeta”, “Rosseta” o “Vermellet”. Totes aquestes varietats es desenvolupen bé en ambients freds i algunes d'elles necessiten unes determinades hores fred per produir pol·len. És el cas de les varietats Negreta i Ribeta.

A nivell agronòmic, destaca la resistència a terrenys calcaris de la Culplà i de la Morell, enfront de la Negreta que és més sensible. L'alta sensibilitat de la Badoc, de la Negreta i de la Morell, contrasta amb la resistència a aquest àcar dels borrons de la Culplà, la Grifoll i de la Ribeta. L'afectació de la Badoc té un efecte negatiu sobre l'arbre, ja que impedeix el desenvolupament dels borrons, tot i que s'ha dit que pot ser una esporga natural. També pot afectar els borrons que esdevindran flors femenines, repercutint negativament a la producció de l'arbre.



La majoria d'aquestes varietats tenen un gra de mida petita-mitjana (aprox. 1 g), i de forma rodona- ovalada, a excepció de la Grifoll, característiques que fan d'aquestes avellanes aptes per a la indústria. També cal tenir en compte el pelat del gra després del torrat, l'avellana Negreta i Ribeta pela molt bé després del torrat, 'Morell' presenta un pelat mitjà, i Culplà i Grifoll no pelen gens. El rendiment en gra de Negreta, Culplà i Ribeta és del 47-49%, Morell i Grifoll està per sota del 45%. Els darrers anys, la picada de bernats està afectant molt la qualitat del gra, ja que provoca, al gra de l'avellana una taca blanca, que la deprecia. La presència de bernats a plantacions de zona de muntanya és

molt reduïda, per les qual cosa, les avellanes no es veuen tan afectades per aquesta alteració, aspecte molt positiu per a la qualitat del fruit.

Qualitat diferencial

Durant el període 1989-1995 l'IRTA va analitzar avellanes de les varietats Negreta, Pauetet i Tonda di Giffoni provinents de 4 parcel·les de muntanya i altres 10 de la plana del Camp de Tarragona. Es van estudiar paràmetres físics (pes, rendiment, calibre, índex de torrat i blanquejat) i característiques químiques (contingut d'oli, àcids grassos, tocoferol i estabilitat oxidativa).

La varietat Negreta té un gra mitjà-petit (0,9 g i menys del 30% de sobre 12mm), bon rendiment en gra (46%) i bona aptitud al torrat (87% de grans repelats en més del 90% de la seva superfície, així com menys d'un 7% de pèrdua de pes degut al repelat).

Taula 1. Característiques químiques mitjanes a la muntanya i al camp

Varietat	Zona	Contingut d'oli (%)	Àcid oleic (C18:1 %)	Àcid linoleic (C18:2%)	Estabilitat Rancimat (h 120°C)	Vit.E (mg/kg)	Acidesa (% oleic)	Fe (mg/kg)
'Negreta'	Pla	61,9	76,3	14,6	5,3	378	0,5	33,0
	Muntanya	64,0	82,3	9,4	7,0	405	0,1	35,2
'Pauetet'	Pla	62,8	77,5	13,0	6,3	357	0,7	29,3
	Muntanya	65,2	81,3	9,6	7,0	439	0,6	40,4
'T.Giffoni'	Pla	63,2	80,8	10,1	7,0	--	0,6	--
	Muntanya	64,5	82,9	8,7	7,2	--	0,3	--

Però, aquesta varietat presenta importants variacions entre anys i zones, en moltes d'aquestes característiques, especialment en relació al calibre (entre pla i muntanya pot haver-hi una variació del 55%) i el pes del gra (variació del 40%), mentre que l'aptitud al torrat pot variar un 25%; en tots aquests casos l'avellana de muntanya produeix avellanes més petites (fet que es podria compensar mitjançant un reg adequat).



En relació a la composició nutricional (taula 1), Negreta presenta un 63% de greix, 390 mg/kg de vitamina-E, 79% d'àcid oleic i una estabilitat oxidativa mitjana de 6,2 h. També a nivell químic s'observen variacions entre anys i zones, tot i que de menor magnitud. En efecte, el contingut d'oli pot variar només un 4% entre el pla i la muntanya, mentre que la vitamina E ho pot fer en un 9%, l'àcid oleic un 5% i l'estabilitat un 26%. En tots els casos, l'avellana de muntanya és la que té una millor composició, amb més oli, àcid oleic, estabilitat, vitamina E i contingut en ferro, així com una menor acidesa lliure i menys contingut en àcid linoleic.

La varietat Pauetet té una avellana similar a l'anterior en característiques físiques, amb un pes mig del gra de 0,85g, un 47% de rendiment, un 30% d'avellanes de calibre superior a 12 mm, una aptitud al torrat del 87% i una pèrdua de pes del 6,4%. Aquestes característiques poden variar entre pla i muntanya, però en menor mesura que la varietat anterior. En relació a la composi-

ció química (taula 1), el contingut mig d'oli és del 64%, 400 mg/kg de vitamina E, un 79% d'àcid oleic i una estabilitat mitjana de 6,6 h. Les variacions de composició degudes a la zona de conreu, segueixen la mateixa tendència a ser millor a la muntanya.

Respecte de la Tonda di Giffoni presenta un gra més gran (1,2g) amb un rendiment mig del 45%, una gran proporció d'avellanes de calibre sobre 12 mm (49%) i una molt bona aptitud al torrat (98% d'avellanes pelades en més del 90% de la superfície), mentre que la pèrdua de pes després de torrar i repelar és lleugerament inferior a les altres dues varietats (6%). Aquestes característiques físiques també varien del pla a la muntanya, però en menor proporció que en els casos anteriors; el pes mig del gra pot variar un 27%, el calibre un 44% i l'aptitud al torrat un 7%. Pel que fa la composició química (taula 1), el contingut d'oli, la seva composició en àcids grassos i l'estabilitat oxidativa són lleugerament millors que les altres dues varietats. També en aquest cas, la composició a la muntanya és millor que la del pla.

Consideracions finals

Durant molts anys l'avellaner de muntanya s'ha anat perdent, donada la seva baixa rendibilitat en les condicions de conreu que es donaven durant la crisi de l'avellana dels anys 90. Però, algunes varietats presenten adaptacions agronòmiques interessants que potser es podrien aprofitar si el conreu es recuperés, per motiu de trobar alguna nova opció comercial més vinculada al desenvolupament rural i la diferenciació dels productes locals de qualitat.

Des del punt de vista de composició química i valor nutricional, és innegable que la producció de muntanya és superior a la del litoral. Tot i així, això només seria un avantatge si alguna indústria ho pogués valorar de forma diferencial. Queda sempre oberta la possibilitat de fer una comercialització de tipus local, ja sigui com avellana crua en closca o bé mínimament transformada (gra cru sense closca, torrat en gra o amb closca, garapinyades...) a nivell de petit obrador local.

Salut i Avellana

ROSA SOLÀ ALBERICH

Metgessa i Catedràtica de Medicina. Hospital Universitari Sant Joan
de Reus - URV

Introducció

“L'avellana és cosa sana” és un eslògan sorgit a Reus cap als anys 1960, que expressava els efectes saludables atribuïts a l'avellana. Més tard, el 1992, va sorgir un altre eslògan que es referia als seus efectes beneficiosos per a la salut: “Avellana,



el cor t'ho demana”, a proposta del Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca de la Generalitat de Catalunya, el Consell Comarcal del Baix Camp i la Denominació d'Origen Protegida 'Avellana de Reus'. Que les avellanes són bones, sempre s'ha sabut. En l'imaginari popular, l'avellaner i l'avellana representen la fecunditat i la fertilitat. L'avellana apareix vinculada als rituals matrimonials. En aquest article intentem aportar novetats sobre què ens diuen els estudis científics en relació amb els efectes saludables del consum habitual d'avellanes. Ens referirem concretament al fruit de l'espècie *Corylus avellana*, i tractarem de desagregar les dades dels treballs que la bibliografia científica ofereix en relació amb allò que en anglès s'entén per *nut* o *nuts*, que és una paraula per designar genèricament els fruits secs.

El principal efecte saludable de l'hàbit de menjar fruits secs és la reducció del risc de patir malalties cardiometabòliques: grup de malalties que inclou les cardiovasculars i la diabetis.

Motius per consumir avellanes

Consumir avellanes pot proporcionar una sèrie de beneficis per a la salut per raó de la seva composició (Ros, E. et al. 2021):

- El tipus de greix que integren, amb un predomini de greix de tipus insaturat, un 75% de àcids grassos mono-insaturats i un 15% d'àcids grassos d'àcid poli-insaturats
- Els antioxidants que incorporen, com els polifenols i la vitamina E
- Altres micronutrients com folats i fitosterols
- Els minerals en què són riques, com calci, magnesi, coure, potassi, seleni i zinc.
- La fibra
- Les proteïnes vegetals, en especial, riques en l'aminoàcid denominat arginina.

Efectes del consum de fruits secs i, en concret, del consum d'avellanes

El principal efecte saludable de l'hàbit de menjar fruits secs és la reducció del risc de patir malalties cardiometabòliques. La importància de disminuir el risc de patir malalties cardiovasculars és que són la principal causa de mort i malaltia. Altra-ment, la diabetis és una de les pandèmies de l'actualitat (WHO 2021). La diabetis es genera quan el pàncrees no produeix prou insulina o quan el cos no utilitza la insulina de forma eficaç. La diabetis és una de les causes de les malalties cardiovasculars (WHO Diabetes 2021). És una malaltia crònica en creixement a tot el món.

Per a combatre les malalties cardiovasculars és fonamental poder reduir els seus factors de risc, com les concentracions elevades de colesterol de les lipoproteïnes de baixa densitat (LDL, colesterol dolent) en la sang, la pressió arterial elevada, l'excés de pes, l'hàbit de fumar, etc. Els efectes beneficiosos del consum d'avellanes s'explicarien per l'acció dels seus principals components sobre els factors de risc cardiometabòlic:

- Els àcids grassos mono-insaturats, fibra i fitosterols poden reduir les concentracions sèriques de colesterol de les li-

poproteïnes de baixa densitat (LDL, colesterol dolent) i de triglicèrids. A més, aquests components poden mantenir o augmentar les concentracions sèriques de colesterol de les lipoproteïnes d'alta densitat (HDL, colesterol bo).

- La fibra, minerals i proteïnes vegetals regulen de forma favorable la glucosa de la sang
- Els minerals, proteïna vegetals i polifenols disminueixen la pressió arterial
- Els polifenols, vitamina E i fitosterols disminueixen l'oxidació i la inflamació
- Els polifenols redueixen l'agregació de les plaquetes.

Aquests resultats, en concret, dels efectes consum d'avellanes sobre la millora dels factors de risc cardiovascular s'han obtingut de pocs estudis, un dels quals s'ha realitzat a Reus (Solà, R. et al. 2004). Entre les conclusions d'aquest treball hi ha les següents:

- Després de 16 setmanes de 25g/dia de consum d'avellanes pels adults i 15g/dia pels nens, s'observa un augment del 7% del colesterol de les HDL comparat amb el grup control (Solà, R. et al. 2004).

En conjunt, els altres estudis han demostrat que:

- Pel que fa a la reducció significativa de les concentracions sèriques de colesterol LDL de 5.80 mg/dL, s'ha observat amb la ingesta diària d'una mitjana de 38,7 g d'avellanes, que aporten unes 248 kcalories (1038 kJ), i una durada mitjana del consum diària d'uns 75 dies, comparat amb persones que no menjaven avellanes (Perna, S. et al. 2016).
- Un aspecte que s'hi controla és si el consum d'aquesta suplementació calòrica elevada i prolongada d'avellanes provoca un augment de pes. Del treball resulta que la ingesta d'avellanes no va originar canvi de pes corporal (avaluat mitjançant dades de l'índex de massa corporal) (Perna, S. et al. 2016; Solà, R. et al. 2004).



Globalment, els estudis clínics científics realitzats en relació amb el consum de fruits secs de tot tipus han coincidit en tots aquests efectes. Però, pel que fa als efectes del consum d'avellanes en concret, a més de la millora dels factors de risc cardiovascular, l'estudi PREDIMED —que és un dels grups de participants, unes 2.500 persones en aquest grup, que va consumir 30 g/dia que inclouen 15 g de

nous, 7,5 g d'ametlles i 7,5 g d'avellanes, durant 5 anys— demostra que la dita ingesta redueix en un 30% el risc de patir una malaltia cardiovascular (ictus, infart de miocardi o mort cardiovascular). Aquest efecte reductor de les malalties cardiovasculars pel consum de fruits secs és similar al que es va observar en un grup de 2500 persones que van consumir oli d'oliva verge (Estruch, R. 2018).

Quantitat diària recomanada d'avellanes

La ració diària recomanada de fruits secs i per tant d'avellanes és de 25g/dia en adults. Aquests fruits secs han de ser preferentment crus o torrats sense sal ni sucre o no han d'estar fregits.

Per a infants en etapa escolar, la recomanació és de 3 a 7 grapat a la setmana (Agència de Salut Pública de Catalunya 2020). El grapat és la quantitat d'avellanes que cap dins d'una mà tancada i que és equivalent a 25-30g.

Consideracions

Algunes persones poden presentar al·lèrgies o intoleràncies alimentàries amb el consum de fruits secs, i en concret d'avellanes, igual que es pot desencadenar amb altres aliments.

Conclusions

Les avellanes són uns fruits secs rics en diversos components bioactius que exerceixen sinergies entre ells. Les persones que en consumeixen habitualment se'n veuen beneficiades en els marcadors intermedis de risc cardiometabòlic com són la reducció del colesterol de la sang, la millora del control de la glucèmia, la disminució de la pressió arterial, la millora de la reactivitat vascular i la reducció de la inflamació i de l'oxidació. Així, el consum d'un aliment com l'avellana, en una quantitat quotidiana de 25-30g, el que equival a un grapat al dia, produeix efectes beneficiosos sobre la salut i no incrementa el pes corporal. Per tant, les avellanes són un punt clau d'una alimentació saludable. No obstant, queda pendent de demostrar si varietats específiques com les avellanes de les muntanyes de Prades poden aportar beneficis addicionals.

Bibliografia

Agència de Salut Pública de Catalunya. (2020). *L'alimentació saludable en l'etapa escolar: Guia per a famílies i escoles*. Generalitat de Catalunya.

Aranceta Bartrina, J., Arija, V., Maíz Aldalur, E., Martínez de Victoria, E., Ortega Anta, R. M., Pérez-Rodrigo, C., Quiles Izquierdo, J., Rodríguez Martín, A., Román Viñas, B., Salvador Castell, G., Tur Marí, J. A., & Varela-Moreiras, G. (2016). Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*, 33(Suppl. 8), 1–48. <https://doi.org/10.20960/nh.827>

- Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J., Covas, M. I., Corella, D., Arós, F., Gómez-Gracia, E., Ruiz-Gutiérrez, V., Fiol, M., La-petra, J., Lamuela-Raventos, R. M., Serra-Majem, L., Pintó, X., Basora, J., Muñoz, M. A., Sorlí, J. V., Martínez, J. A., Martínez-González, M. A., & PREDIMED Study Investigators. (2018). Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *The New England Journal of Medicine*, 378(25), e34. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1800389>
- Perna, S., Giacosa, A., Bonitta, G., Bologna, C., Isu, A., Guido, D., & Rondanelli, M. (2016). Effects of hazelnut consumption on blood lipids and body weight: A systematic review and Bayesian meta-analysis. *Nutrients*, 8(12), 747. <https://doi.org/10.3390/nu8120747>
- Ros, E., Singh, A., O’Keefe, J. H., & Estruch, R. (2021). Nuts: Natural pleiotropic nutraceuticals. *Nutrients*, 13(10), 3269. <https://doi.org/10.3390/nu13103269>
- Solà, R., Valls, R. M., & López-Sabater, C. (2004). *Dieta mediterránea: beneficios y promoción*. Organización Mundial de la Salud (OMS). https://www.who.int/es/health-topics/hypertension/cardiovascular-diseases#tab=tab_1
- World Health Organization. (s.f.). Diabetes. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

Tast d'avellanes a les II Jornades de Promoció de l'Avellana de Muntanya

EUDALD SALVAT MESTRE

Membre del Panel de Tast de l'Avellana

La creació d'un Panel de Tast de l'Avellana és una de les accions que duu a terme l'Oficina Tècnica de l'Avellana, coordinada per Eurecat i impulsada pel Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural de la Generalitat de Catalunya. Aquesta



activitat compta amb la col·laboració de la Denominació d'Origen Protegida (DOP) Avellana de Reus, així com del Departament de Tecnologia dels Aliments de la Universitat de Lleida. Segons el director a Tarragona dels Serveis Territorials del Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural, Àngel Xifré: “la creació del Panel de Tast s'emmarca dins de les accions del Pla estratègic de valorització de l'avellana i, sens dubte, servirà per poder reivindicar encara més la qualitat gustativa de la nostra avellana”,

En aquest sentit, el director de l'Oficina Tècnica de l'Avellana i tècnic del departament d'Innovació Turística d'Eurecat, Jaume Salvat, explica que el panel té: “una funció social per conèixer millor el producte i així també donar-li reconeixement, i una altra orientada a les empreses per poder millorar els estàndards de qualitat i comptar amb millors arguments de venda”.

“L'anàlisi sensorial és una eina potent per poder definir la qualitat dels productes agroalimentaris i donar-los valor afegit”, assenyala la investigadora de la Unitat de Nutrició i Salut del centre tecnològic Eurecat i responsable de la formació del Panel

de Tast de l'Avellana, Nàdia Ortega. Un panel que va concloure el passat mes de juny amb els 10 primers tastadors especialitzats per valorar i descriure aquest producte. En les sessions de treball i formació amb els tastadors es va definir la fitxa descriptiva de l'avellana, amb aspectes visuals globals i els atributs a avaluar com color, torrat, textura i la roda de perfil aromàtic. Així mateix, es va decidir centrar-se en primer lloc en la fitxa descriptiva de l'avellana torrada de la varietat Negreta.



Enguany, 10 persones s'han format per crear el Panel de Tast de l'Avellana. Imatge cedida per Eurecat

A tall d'exemple, en una sessió es van presentar tres productes sota aquesta categoria, avellana torrada de Reus, per avaluar-ne els atributs en la fitxa descriptiva definida i treballada, cosa que va posar de manifest que les mostres diferien en l'anàlisi sensorial malgrat trobar-se sota el mateix reclam i categoria de producte i que mostra el potencial d'aquesta eina.

A Vilaplana, dins les 2es Jornades de promoció de l'avellana de muntanya, el dissabte 6 de novembre se'ns va convidar a Jaume Salvat i a mi mateix com a tastadors del recent creat Panell de Tast de l'Avellana per a dirigir un tast davant les prop de 50 persones que ens vam trobar al Casal Vilaplanenc. L'activitat va constar d'una part més teòrica en la qual es van explicar els diferents atributs positius o negatius que poden aparèixer en una mostra d'avellanes, tots apreciables amb els nostres sentits sensorials.

Dins la valoració visual dels fruits (amb closca o sense) podem apreciar la dimensió, l'esfericitat, la intensitat del color o del torrat, l'homogeneïtat del calibre i el pelat. Pel que fa als aspectes olfactius podem detectar la intensitat olfactiva, les aromes vegetals, les aromes llenyoses, la crosta de pa o el caramel, entre d'altres. Respecte els atributs gustatius hem de cercar el cruixent, la intensitat del gust o la dolçor. Finalment, en la sensació retronasal, podrem trobar la intensitat i la persistència aromàtica, la rancietat, el florit, l'amarg, l'astringent, el cremat o l'oliós, entre d'altres.

Durant l'hora aproximadament que va durar l'activitat vam tastar 4 tipus diferents d'avellanes. La primera va resultar ser una excel·lent avellana varietat Negreta crua de Vilanova de Prades. La segona una molt bona Negreta crua plegada entre L'Aleixar i Vilaplana. La tercera, una avellana crua varietat Ribeta d'Alforja, que els assistents van qualificar com a "vella" i que el propietari va dir que era de l'any passat i per acabar la mateixa segona de les mostres, però en aquest cas torrada. Tastant els 4 exemples de diferents zones i varietats vam poder comparar-les i fixar els llindars de referència dels diferents atributs, de manera que els assistents van sortir amb una idea més clara de les sensacions que el tast d'avellanes permet descobrir.

Així, les 10 persones que durant l'any 2021 vam ser seleccionades per formar el Panel de Tast de l'Avellana estem preparades per a complir amb la funció tan aviat com se'ns demani la participació. Els panels de tast existeixen per a molts productes (vins, aigües, olis d'oliva, formatges, carns...) i són una eina de gran utilitat i d'elevat potencial complementari a la resta d'instruments per a determinar la qualitat dels productes. Especialment, permeten diferenciar les característiques pròpies i específiques, així com diferenciar les qualitats dels productes alimentaris. Especialment en el cas de l'avellana, aquesta és una eina que fins ara no existia i que ben utilitzada pot donar molt valor afegit a aquest producte tan estimat.

Què hem de tenir en compte en comprar i menjar avellanes?

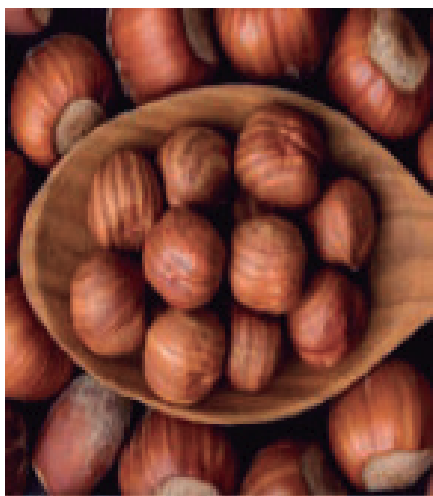
JAUME SALVAT SALVAT

Tècnic del Departament d'Innovació Turística d'Eurecat i Director de l'Oficina Tècnica de l'Avellana

Si ens permeteu la modèstia us proposem uns quants consells per al consum de l'avellana extrets del *Manual d'ús de les avellanes per la restauració* publicat per Eurecat en el marc de les tasques de promoció desenvolupades per l'Oficina Tècnica de l'Avellana.

Tot i que cada varietat té unes característiques distintes, pel que fa a la forma i el color, cal estar atents a alguns factors bàsics:

La forma



L'avellana ha d'estar ben formada sense rugositats estranyes, l'aspecte ha de ser agradable i respondre a l'estàndard de l'avellana.

Pel que fa a la forma, podem trobar avellanes allargades i d'altres molt rodones, dependrà de la varietat, però és indicador molt clar del tipus d'avellana. Entre les varietats rodones trobem a la muntanya sobretot la "Culplà" i d'altres com la "Casta-

nyera". Aquestes es caracteritzen perquè tenen una part, la del cul, plana i les podem deixar plantades. A latituds més baixes també trobarem la Ribeta, plantada a zones obagues, que és particularment dolça.

Altres varietats populars a muntanya són la Negreta, la Rosseta, més allargades i altres encara més en forma ametllenca com la Crifoll o la Queixal de llop.

Una mateixa varietat no té formes gaire diferents. El patró és sempre similar. Ara bé, és habitual trobar avellanes de distintes varietats barrejades ja que les avellanes no són autopolinitzadores i, per tant, avellanes diferents són representatives del paisatge de l'avellana de les Muntanyes de Prades.

El color



El color de l'avellana ens indica moltes coses. Cal tenir en compte sempre la varietat i que algunes poden tenir un color de pell del gra més clar que altres. En general, el color serà més clar al setembre, tot just acabades de recollir, que cap a finals de campanya.

Una bona conservació ha de mantenir el color marró típic de l'avellana, tot i que a mesura que passa el temps es va enfosquint. Canvis de temperatura i humitat inten-

sifiquen el color la de la pell. Quan la pell agafa un color marró que tendeix cap a tons vermellorsos ens indica que ja ha passat molt de temps des de la recollida i probablement les avellanes comencen a patir transformacions organolèptiques.

En general, les avellanes de muntanya tenen un color més clar que les del camp la qual cosa també ens indica que mantenen més temps les qualitats òptimes per al seu consum.

L'olor

L'avellana ha de fer olor d'avellana i no hem de notar olors estranyes. En nas es detecta de seguida si hi ha fongs. Una olor

d'humitat i de bosc és un clar indicatiu d'avellanes en mal estat i cal rebutjar-les immediatament.

Altres olors ens poden indicar defectes de conservació ja que la porositat de l'avellana pot absorbir aquestes altres olors. En tot cas no han de tenir cap olor desagradable.

Una avellana crua en bon estat té olor vegetal, de llevats, a vegades ens pot recordar al coco, però no us amoïneu, com hem dit al començament l'olor ha de ser agradable i d'avellana.

L'olor de les avellanes torrades és molt intensa i convida a menjar-les. Aquesta intensitat de l'olor es va perdent en la mesura que passa temps entre el torrat i el consum. Un bon sistema d'emmagatzematge i envasat adequat poden mantenir aquest aroma durant més temps. Recordeu que les variacions de temperatura, humitat i de llum afecten l'avellana, també l'olor.

Per això protegiu les avellanes de la llum, d'humitats i temperatures altes!

La textura



L'avellana ha de ser cruixent. Tot i que aquesta característica depèn de la varietat, l'avellana crua ha de ser-ne. En cas contrari ens pot indicar problemes de conservació i/o excés d'humitat que dificultaria la conservació.

Les avellanes acabades de collir són poc cruixents a causa de la humitat natural, però ben assecades i ben

conservades cruixen al menjar-les, cosa que és un molt bon indicador de qualitat.

Una sorpresa! Les avellanes crues són, en general, més cruixents que les torrades. Si no, comproveu-ho.

El gust

Unes avellanes ben conservades tenen un gust deliciós. Quan són crues ens poden recordar els llevats i altres gustos vegetals lleugers, la dolçor és una característica que acompanya una bona avellana, així com la persistència del gust.

Pel que fa a les avellanes torrades, el gust és molt intens i ens pot recordar gustos de caramel, llenya o cafè. L'excés de torrat no és bo.

Altres coses a tenir en compte quan comprem avellanes

- **La data de caducitat o de consum preferent.** Més que la data de caducitat cal tenir en compte el moment de recol·lecció i d'elaboració. Una avellana elaborada a finals de juliol vol dir que ja porta 10 mesos des de la seva recol·lecció.
- **La varietat:** les varietats de l'avellana tenen propietats distintes. Confia en el teu proveïdor. La Negreta, la més representativa del Camp de Tarragona, es pela en un 80%. La Culplà, deliciosa, pràcticament no es pela i és molt dolça. Ara bé per dolçor la Ribeta, a Alforja en podreu trobar. En tot cas la pell de l'avellana també és bona i ens aporta una bona dosi de fibra.
- **L'avellana és un producte viu:** amb el temps les avellanes canvien i els gustos i els aromes també, la qual cosa pot ser una oportunitat sensorial interessant per fer-ne diferents usos.

Consells pràctics:

L'avellana torrada

El torrat de l'avellana intensifica les aromes i les fan més saboroses i apetitoses.

Existeixen diferents graus de torrat. Algunes empreses ofereixen diferents especificacions de torrat, des del torrat baix, lleuger, mitjà o alt.

Els torrats baixos i lleugers requereixen que la qualitat de l'avellana sigui molt alta. Transformen menys el producte, poden

mantenir alguns dels atributs de les avellanes crues i incorporar aromes de torrat com el caramel.

Els torrats lleugers són convenientes si l'avellana ha de formar part com a ingredient d'altres coccions, ja siguin de rebosteria o d'altres plats elaborats.

Els torrats més intensos s'han d'utilitzar directament i en elaboracions que no impliquin una major cocció ja que es podrien cremar les avellanes.

Els torrats molt intensos són apreciats per molts consumidors, però un torrat intens elimina matisos del gust de l'avellana i fins i tot pot emmascarar defectes.

Torrar-se un mateix les avellanes en gra

Col·loqueu les avellanes en gra en una safata al forn a 180 graus. És important que no quedin molt amuntegades perquè el torrat sigui més homogeni. Al cap de 20 minuts es poden remenar les avellanes i tornar-les a posar durant 5 o 10 minuts més depenent del grau de torrat que es desitgi. Recomanem acostumar-nos a torrats més lleugers per poder assaborir millor totes les qualitats de l'avellana.

El torrat de les avellanes amb closca

Les avellanes torrades amb la closca són extraordinàries ja que aporten al gust saborós de l'avellana torrada en gra aromes de fusta de la closca. Tota una experiència.

Col·loquem les avellanes a la safata del forn, procurant que només ocupin una capa, a 150 °C. Ho deixarem torrar durant 20 minuts.

Quan hagin passat els 20 minuts obrirem el forn i amb molt de compte de no cremar-nos remenarem les avellanes de la safata, amb un guant per al forn n'hi haurà prou.

Tornarem a posar les avellanes al forn. Quan hagin passat 5 minuts agafarem un parell d'avellanes i comprovarem que estiguin ben torrades, després de deixar-les refredar; si encara no estan torrades al vostre gust, deixeu-les 2 minuts més i torneu a comprovar el torrat.

Un cop torrades les heu de posar en una capsula de llauna o pot de vidre.

En servir-les caldrà acompanyar-les d'un trencador. A sobre-
taula són les avellanes de la conversa.

La pasta d'avellana

La pasta d'avellana ha de contenir exclusivament avellanes. Es pot fer amb avellanes crues o torrades, tot i que el més habitual és que es faci amb avellanes torrades. No ha de contenir sucres afegits.

La pasta s'elabora a partir de la molturació en molins, generalment de pedra que converteixen les avellanes en una pasta fina i suau.

El color de la pasta dependrà de dos factors fonamentals: el grau de torrat de les avellanes utilitzades, com més torrades hagin estat les avellanes la pasta serà més fosca; i el grau de pelat de les avellanes, com menys pelades estiguin en el moment de fer la pasta més fosc serà el resultat. La pell pot precipitar dins la pasta però cal recordar que la pell és fibra vegetal i no és dolenta.

La qualitat de la pasta dependrà de les varietats d'avellana amb les quals està elaborada i el procés de selecció anterior. És important garantir que la pasta estigui elaborada amb avellanes de la darrera collita.

La pasta no es consumeix directament, ja que té un gust molt intens, sinó que s'utilitza per fer altres productes, pralinés, gelats, galetes, etc. per tant, en funció de l'ús final que se li vulgui donar, caldrà aportar distints requeriments pel que fa a la mida de partícules, intensitat del torrat o la presència de pell.

L'avellana té un contingut molt alt d'àcid oleic, però una pasta amb olis vegetals afegits pot fer variar molt el preu, però no deixa de ser una pasta adulterada.

Com fer-se pasta d'avellana un mateix

La pasta d'avellana no deixa de ser avellanes molt triturades. Tot i que es pot fer pasta d'avellanes crues és habitual fer-ho amb avellanes torrades. Així doncs caldrà primer torrar les avellanes amb la intensitat que es desitgi. Després es poden triturar primer en tros-

sos més grans i després amb una picadora fent trossos més fins. És convenient anar afegint les avellanes de forma progressiva i anar picant-les fins que es converteixin en una pasta semilíquida. L'alt contingut d'oli s'allibera a partir de la fricció i l'increment de la temperatura fins a aconseguir una pasta amb la consistència desitjada.

Com que el contingut d'oli és molt elevat, pot ser que la pasta precipiti i l'oli suri en part. Això no és cap problema, només caldrà remenar-la suficientment abans d'utilitzar-la.

També es pot fer pasta d'avellana amb la Thermomix, només cal posar-la a la velocitat 5 i tardarà de 5 a 10 minuts per estar llesta.

Altres formats

Farina

La farina d'avellana pot ser d'avellanes crues o torrades. Si és crua generalment la trobareu d'avellanes repelades, sense pell. Això li dona un color més clar. Així, doncs, el color de la farina dependrà de dos factors fonamentalment: el grau de torrat i la presència de pell.

Per fer farina l'avellana ha de ser molt seca, amb un grau d'humitat inferior al 6%. En general la farina ha de tenir una micrometria inferior a 1mm. Ho podeu fer fàcilment amb una batidora.

Una farina en bon estat ha d'estar solta, no ha d'estar aglomerada ni tenir filaments.

La farina d'avellana és ideal per elaborar galetes, mantegades, magdalenes, batuts, etc. Proveu de fer un coc substituint la farina per farina d'avellana!

Trossejats

Els trossejats, igual que la farina, poden ser d'avellanes crues o torrades. Els trossejats es fan a diferents mides depenent de l'ús que se'n vulgui fer. Els més homogenis, els subministraran les empreses especialitzades.

Proveu d'afegir-los a les amanides o si sou llépols feu-ne bombons, que també es poden fer amb avellanes senceres. La xocolata i l'avellana són bones amigues.

Caramel·litzats

Cada cop és més fàcil trobar avellanes caramel·litzades, ja siguin senceres o en trossets de diferents mides. El caramel·litzat no té molts secrets. Es fa amb aigua i sucre fins a obtenir un producte cristal·litzat que recobreix el fruit sec.

Pralinés



El praliné és una pasta, en aquest cas d'avellana, que conté avellanes i sucre. Generalment porta un 50% de cada, però també es coneix com a praliné a d'altres pastes d'avellana amb diferents percentatges de fruita seca.

El percentatge d'avellana afectarà directament el preu, però també l'ús al qual es destini. Percentatges més elevats de fruita seca s'utilitzen per als bombons, gelats i rebosteria.

Avellana fregida i salada

Ideal per a aperitius i per picar. Recepta tradicional que també es fa en format comercial.

Licor d'avellana

Els licors d'avellanes són begudes alcohòliques de baixa graduació que s'han aromatitzat amb avellanes. Acostumen a ser licors dolços i es poden trobar en format de licor o de crema de licor.

Begudes vegetals d'avellana

Les begudes vegetals són cada cop més populars i formen part de dietes saludables. Hi ha diverses empreses que en comercialitzen amb avellana, tot i que el percentatge acostuma a ser molt baix, al voltant del 3%. No contenen sucre i són ideals per a dietes sense gluten i veganes.

Com conservar les avellanes

En general les avellanes s'han de conservar en un lloc sec, de temperatura constant i protegides de la llum. S'ha d'evitar també el contacte amb olors diverses.

Si es guarden amb la closca, cal fer-ho en un recipient porós.

Les avellanes en gra es conserven molt bé fins a dues setmanes després de l'esclofolat. Aquest període s'allarga depenent de les condicions d'emmagatzematge. L'ideal per a la conservació és mantenir-les entre 3 i 12 °C, en aquestes condicions es mantenen les qualitats organolèptiques molt més temps.

Al congelador la vida es pot allargar fins a tres anys però sempre serà millor tenir producte fresc.

Tot i això la millor manera és mantenir uns períodes curts entre l'esclofolat, el torrat i el consum.

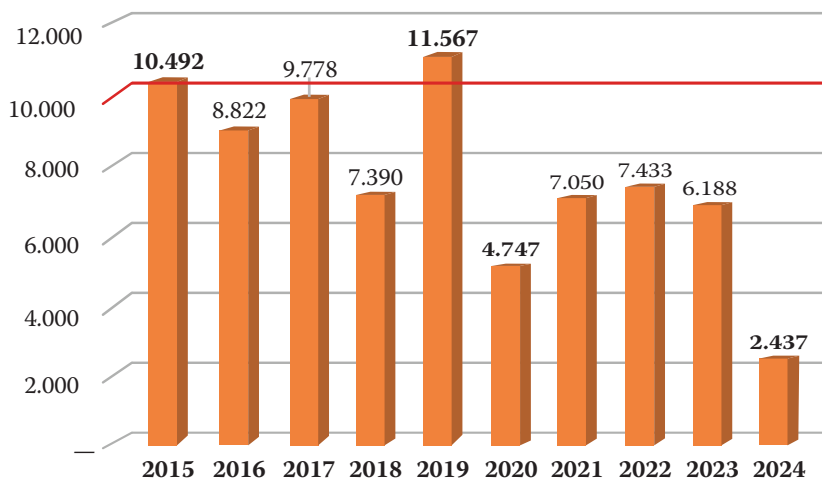
Estratègies de diferenciació i valorització de l'avellana

MIQUEL ÀNGEL BOVÉ SANS

Departament d'Economia - Universitat Rovira i Virgili

L'any 2020 va ser un any molt dolent en la collita d'avellanes al Camp de Tarragona i després de tres anys més de baixa producció el 2024 encara va ser un any més desastrós. Als tres anys de sequera i a la manca d'aigua del pantà de Riudecanyes per poder regar els avellaners, s'hi afegeixen els llargs períodes d'altres temperatures, que han afectat greument els arbres i a la seva producció, portant a l'abandonament de moltes explotacions. La crisi del sector torna a fer-se més evident que mai i la implementació de solucions efectives es fa imprescindible per poder garantir la viabilitat de les explotacions agrícoles, de les finques més productives del pla, i encara més a les de muntanya amb un rendiment molt més baix.

Evolució de la producció d'avellana en closca 8 tn a Catalunya, 2015-2024

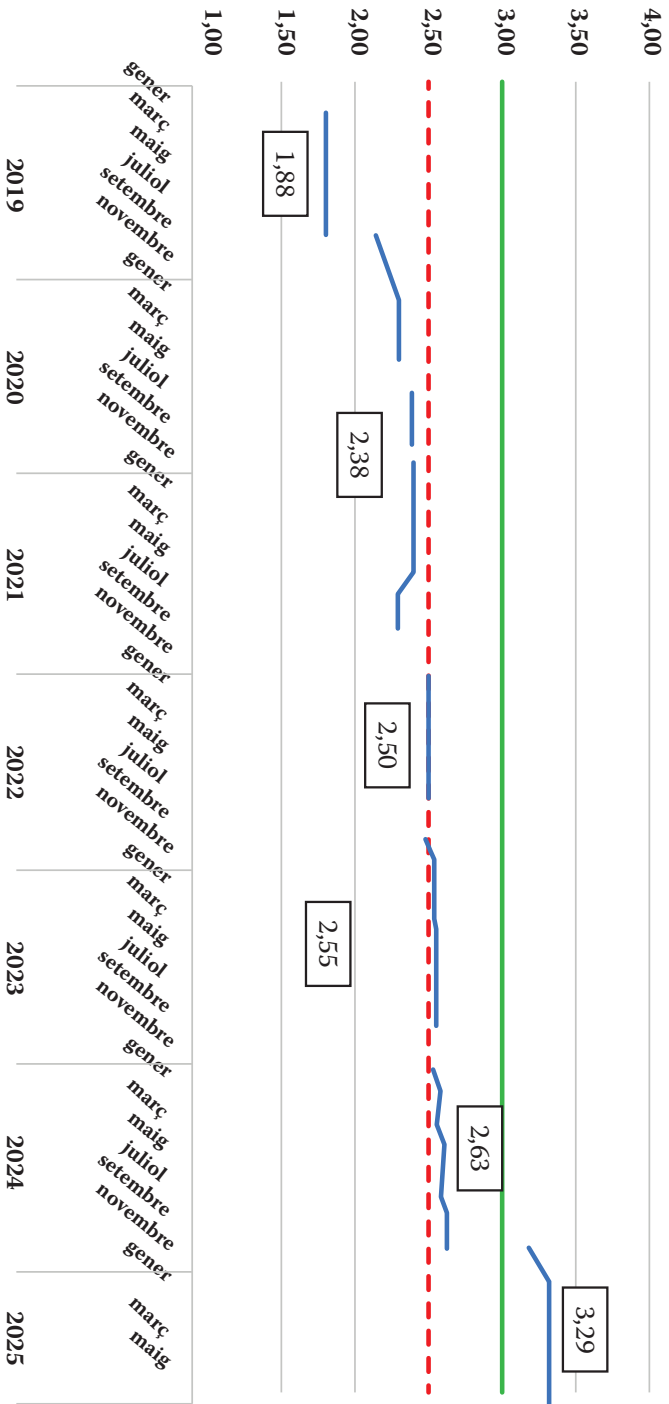


Font: elaboració pròpia a partir de les dades del DARP (Generalitat de Catalunya)

Però el problema ve de lluny, de fet la crisi de l'avellana al nostre país s'inicia a mitjans dels anys vuitanta, del segle passat, i planteja una problemàtica ben coneguda, que s'ha anat agreujant progressivament. Si fa uns trenta anys a Catalunya hi havia 30.000 hectàrees d'avellaners, ara, segons les dades del sindicat Unió de Pagesos, la superfície dedicada a la producció d'avellanes ha caigut per sota de les 10.000 hectàrees (unes 9.492 ha.). El 90% d'aquest conreu es concentra a les comarques del Camp de Tarragona i la resta a la comarca de la Selva. Mentre a casa nostra s'abandonen les finques i s'arranquen avellaners, en altres països com França, Itàlia, Xile o els Estats Units s'estan plantant avellaners i el consum d'avellanes va creixent en difondre'n les seves qualitats nutricionals saludables. La llarga crisi del sector de l'avellana a les nostres comarques venia provocada pels baixos preus percebuts pels pagesos i que posa en risc la supervivència del sector i fa encara molt més inviable els conreus d'avellana de muntanya. Des d'Unió de Pagesos es considera que el preu mínim percebut pels pagesos hauria de ser de 3 €/kg, mentre que la cotització mitjana a la Llotja de Reus per l'avellana Negreta (la de més qualitat) se situa en una mitjana de 2,5 €/kg. Mentre el consumidor paga al voltant de 15 €/kg per una bossa d'avellanes torrades, a la botiga o al supermercat. En l'evolució del preu, en els darrers anys, podem veure que no es superen els 3€/kg fins al setembre del 2024, degut a l'escassa oferta d'avellana conseqüència de la desastrosa collita d'aquest últim any.

En qualsevol cas, si els pagesos obtenen uns ingressos molt baixos per les seves avellanes, ja sigui pels preus baixos o per la caiguda de la producció, aquest fet fa que se situïn per sota dels seus costos de producció, el conreu dels avellaners deixa de tenir viabilitat econòmica i s'accelera l'abandonament de les terres, desapareixen els pagesos, es redueix l'activitat econòmica de molts pobles (especialment, dels més petits), desapareixen part dels productes i la cultura local i es degrada el paisatge agrícola i la gestió del territori, perdent-se les seves funcions mediamambientals i de protecció contra els incendis forestals.

Evolució del preu de l'avellana a la Llotja de Reus (€/kg - Negreta amb closca), 2019-2025



Font: Elaboració pròpia a partir de les dades de l'Observatori Agroalimentari de Preus, DARP (Generalitat de Catalunya)

Si el problema és ben conegut, també ho és la seva solució. Aquesta passa per deixar d'oferir un "producte homogeni" que només pot competir en preu (quan els preus ja són massa baixos). Per tant, cal aconseguir diferenciar el nostre producte, que els compradors percebin les característiques específiques de les nostres avellanes, que les valorin més i que estiguin disposats a pagar-ne un preu més alt, ja que els aporta una major satisfacció de les seves necessitats, de manera que els pagesos acabin perceben un preu més alt. En aquest sentit, el sector disposa d'un Pla estratègic per a la valorització de l'avellana (2018) impulsat des dels Serveis Territorials del Departament d'Agricultura de la Generalitat a Tarragona, i amb una Oficina Tècnica de l'Avellana al Centre Tecnològic EURECAT, per tirar endavant les trenta-set accions definides en el pla estratègic.

En aquest mateix sentit, potser la qüestió no és tant "què s'ha de fer?" sinó "com es fa?" Com podem diferenciar les nostres avellanes? Ja siguin les de pla com les de muntanya. Com aconseguim que tinguin més valor per als consumidors? La valorització passa per la creació de valor per als potencials consumidors. Per això cal, en primer lloc, conèixer bé als consumidors, les seves preferències, els seus valors personals, les seves actituds i els seus estils de vida. D'altra banda, també cal conèixer els atributs diferencials de les nostres avellanes, les seves qualitats més específiques i saber-les comunicar adequadament, per tal de poder apropar aquestes característiques del nostre producte a les preferències dels diferents tipus de consumidors. Així, per conèixer bé als consumidors no podem fixar-nos en el perfil d'un consumidor mitjà estàndard, sinó que cal analitzar els diferents segments de consumidors i quines actituds i valors marquen les noves tendències de compra en el mercat dels productes d'alimentació.

En aquest sentit, podem identificar alguns valors que poden orientar les nostres estratègies de comercialització i d'innovació. Els consumidors o determinats segments són cada vegada més "*veggies*", prefereixen més els productes d'origen vegetal; són més "*healthies*", es preocupen més per la seva salut; són

més “exigents”, volen conèixer millor tot allò que mengen; són més “*eco-friendlies*”, estan més preocupats per el medi ambient, la sostenibilitat i valoren els productes naturals i ecològics; són “més pobres en temps” i necessiten que el menjar sigui fàcil i ràpid, ja que no tenen gaire temps per dedicar-hi; també hi ha el perfil dels “*millennials*”, els consumidors més joves; els “*foodies*” que busquen el plaer de menjar i tastar coses bones i diferents; els “*gourmet*” que busquen allò més selecte i de més qualitat; els “*local food lovers*” que valoren més els productes locals i estan compromesos amb la comunicat local; els *slow food* que en contraposició al *fast food* valoren els aliments de proximitat, les elaboracions tradicionals i dedicar el temps necessari per gaudir del menjar; el segment “*family & kids*” que prioritzen les activitats, les preferències i la salut dels fills; i els “*fitness addicts*” que volen menjar productes que millorin la seva activitat física i esportiva. Per tant, per tenir èxit en la nostra estratègia de comercialització de les avellanes cal pensar més com pensen i senten els potencials consumidors i no tant com a productors, preocupats només en produir i prou.

D'altra banda, hem d'identificar tots aquells atributs que caracteritzen les nostres avellanes i que les poden fer diferents de les altres i d'altres productes que poden semblar similars. A més cal saber comunicar correctament tots aquests atributs, per tal que els consumidors els puguin identificar. En aquest sentit, les avellanes de muntanya i les varietats autòctones presenten en molts casos una major intensitat en les característiques generals pròpies de les avellanes, però caldrà posar-les més de relleu per a què siguin conegudes. Així podem considerar que les avellanes són un producte propi de l'alimentació tradicional, ja sigui com a postres, com a *snack* per a picar, per a fer salses o per fer plats tradicionals on les incorporen en forma de picada. També es poden identificar com a ingredients per elaborar torrons, xocolates i bombons més sofisticats, o per elaborar postres, pastissos i cremes d'avellana. Però en els darrers anys, és cada vegada més reconegut com un producte amb importants valors nutricionals i importants efectes positius per la nostra salut. També és, per a

nosaltres, un producte local amb vincles emocionals de territori i autenticitat, alhora que el seu conreu té una important funció mediambiental i paisatgística, i al mateix temps és una producció agrícola que dinamitza l'economia local i el món rural. D'aquesta manera, per tal d'apropar totes o algunes d'aquestes característiques de les avellanes a les preferències actuals dels consumidors, calen estratègies de diferenciació que creïn valor per a aquests consumidors finals. És necessari pensar en els tipus d'envasos i en el *packaging* de les avellanes perquè siguin atractius i funcionals, en quina informació posem a les etiquetes (sobre l'origen, la seva composició nutricional, el seu sistema de producció, etc.) i quins canals de distribució són més adients per a cada segment de consumidor (comercialització directa, comerç en línia, agro-botigues, comerç local, supermercats...). És possible innovar amb productes elaborats que incorporin més qualitat, més percentatge d'avellana, més productes naturals, pensant en les cremes d'avellana, les begudes vegetals, les barretes energètiques, els cereals per esmorzar i fins i tot en els productes de cosmètica natural elaborats amb oli d'avellana.

Així doncs, per resumir, per tal de diferenciar les nostres avellanes i poder-les valorar, cal conèixer quines són les motivacions que mouen els actuals tipus de consumidors de productes d'alimentació, identificar aquells atributs o característiques pròpies de les nostres avellanes i saber-les comunicar de forma efectiva als nostres potencials clients. Cal, finalment, apropar aquestes característiques diferenciadores a allò que més valoren els consumidors, i per això és necessari presentar les avellanes i transformar-les en productes que aportin solucions a les preocupacions i necessitats que tenen els diferents segments de consumidors. Tot i això, posar el cascavell al gat no sempre és fàcil, i calen iniciatives innovadores, projectes emprenedors i, sovint, estratègies compartides, també amb el suport d'organismes i institucions públiques, per tal de poder tenir èxit en aquest objectiu de garantir la viabilitat econòmica del conreu d'avellanes a les nostres comarques.

Turisme i Avellana

JAUME SALVAT SALVAT

Director de l'Oficina tècnica de l'Avellana Departament d'Innovació
Turística d'Eurecat

Afirma el Catedràtic de Geografia Joan Nogué que el turisme és una activitat essencialment geogràfica. El fet turístic implica el desplaçament des del lloc de residència habitual cap a altres indrets amb la finalitat de gaudir-ne durant el temps de descans. Per tant el turista, inevitablement, es desplaça des del seu lloc d'origen cap a altres geografies. Què és un espai geogràfic? Un espai geogràfic està format per un component geològic, un clima que el condiciona i tot un conjunt d'elements que en configuren el paisatge. Explica Eduardo Martínez de Pisón, geògraf, que l'home no té territori sinó que té paisatge que és territori més cultura, és a dir, quan es visiten geografies distintes el que es visiten són cultures vinculades al paisatge on hi ha manifestacions de la manera de ser de la gent que hi viu, una arquitectura adaptada a l'entorn, una estructura social que es trasllada a l'estructura de la propietat i uns conreus que acaben de dibuixar l'entorn.

En conseqüència, si s'ha de fer turisme de l'avellana el que s'ha de fer és comunicar la cultura de l'avellana. Més enllà dels camps d'avellaners hi ha un conjunt de coses que formen aquesta cultura. Les varietats d'avellana, la forma de plantar-les i com s'adapten a les condicions de cada lloc, l'estructura dels camps, els sistemes de conreu, la propietat dels camins, les cançons tradicionals, els noms de les feines, els noms populars, la forma de les cases i dels pobles, les festes, les tradicions i tantes altres coses que, per properes, a vegades no se'ns fan evidents.

Últimament, quan en algun sector hi ha problemes es tendeix a promoure el turisme. Si ara es parla del turisme de l'avellana, probablement és com a resposta a la crisi endèmica del sector. Néstor García Canclini, antropòleg argentí, ens

parla de dues actituds enfront del turisme. Parla de la visió paranoica en què el turisme culmina uns processos de massificació i frivolitització del patrimoni i la cultura i desperta el menyspreu cap a les comunitats receptores, des d'aquest punt de vista, el mot turista té un cert to despectiu i respon a una visió estereotipada del que viatja. Aquell personatge que es troba perdut en un entorn que desconeix i que, per la seva actitud i activitat, es veu com una amenaça per a les formes de vida locals.

Contraposa a aquesta visió la visió utilitarista que considera que el turisme permet al visitant accedir a la cultura d'una forma senzilla i contribueix, també, a l'enriquiment de les comunitats receptores. I no només això, sinó que ajuda a posar en valor elements del patrimoni que es recuperen, es refuncionalitzen o s'adapten a la visita. Al mateix temps el turisme promou la diversificació de rendes donant més oportunitats als negocis locals, no solament d'allotjament i restauració, sinó d'altres serveis i la venda de productes locals, que és una forma eficient de traslladar valor afegit als productors.



Per aquestes raons, el turisme s'ha generalitzat a tots els territoris i s'ha fet extensiu a qualsevol activitat i per ser efectiu ha d'acomplir un conjunt d'utilitats: les funcionals, les vivencials i les simbòliques.

Les utilitats funcionals són imprescindibles. Són de caràcter bàsic: com s'arriba a l'indret, on es deixen els vehicles, quina tipologia de visitants tindrem, com s'atendran les seves necessitats fisiològiques durant la proposta, quins elements de seguretat s'han de tenir en compte, etc. A vegades, aquests elements, per la seva simplicitat, no es tenen prou en compte i són crítics per poder oferir una experiència turística.

Les utilitats vivencials estan relacionades amb les emocions i vivències que experimentarà el visitant en el desenvolupament de l'activitat. Sovint assimilem aquestes utilitats a la proposta recreativa o cultural i impliquen que el turista deixi de ser espectador per formar part activament de les activitats.

Finalment hi ha les utilitats simbòliques. Les més importants de totes, les que fan decidir que val la pena accedir a la proposta recreativa i estan relacionades amb el valor psicològic que el visitant concedeix al lloc o a l'activitat triada. Les utilitats simbòliques també tenen a veure amb el valor social.

Aquest valor simbòlic és el factor que genera expectatives al turista i dota els territoris de capacitat d'atracció i ús turístic. No es viatja a llocs que no val la pena viatjar. Els valors simbòlics s'incorporen a l'imaginari turístic estructurant la capacitat d'atracció a través de tres components bàsics: els nodes, és a dir les atraccions i els llocs de visita; els senyals, fragments de la realitat que vinculen territori i turisme, com són les postals, les guies o els llibres (la senyalització que evidencia la naturalesa turística del lloc) i els significats que permeten al turista reconèixer la identitat esperada del lloc.

Pel que fa als nodes, en relació a l'avellana hi ha el paisatge, que no és poc, però més enllà d'això convindria generar-ne de nous que han de tenir a veure amb la transformació del producte o amb el recull de la història social i cultural a mode de centre d'interpretació.

Pel que fa als senyals, en queden alguns que caldria evidenciar més i millor: on són els referents que comuniquin que estem el país de les avellanes? Alguns els podem trobar a prop, per exemple al Morell amb l'escultura *La mà com a eina*, a les sitges decorades de Coselva a la Selva del Camp o al color de la camisa dels Xiquets de Reus. Però el perill és que només es quedin en elements simplement decoratius. D'aquí la importància dels significats.

Amb els significats, pel que fa a l'avellana, es vol dir que s'ha de seguir formant part de la vida social com una activitat viva i no només recreada. Per això cal que l'activitat agrària torni a ser el centre d'aquesta ruralitat i aquest paisatge que

pateix un procés de transformació, potser inevitable, recuperi o mantingui elements d'identitat. Socialment aquesta transformació fa una mirada cap al paisatge rural com un espai de recreació i d'oci, no com un espai productiu, i els pobles deixen de ser un centre de producció agrària per convertir-se en urbanitzacions funcionals dependents de les ciutats properes. Tot això comporta un allunyament col·lectiu de la cultura de l'avellana que es pot mantenir reforçant les festes i tradicions populars, acostant l'avellana a l'escola i promovent el coneixement del producte i les varietats a partir de tastos i activitats lúdiques.

McCannell assimila el poder d'atracció dels indrets als significats generats a partir de les narratives particulars. Per això afirma que el valor simbòlic dels llocs es construeix a partir de tres elements: la vista, els marcadors i els turistes.

La vista és l'objecte, el lloc de visita que només té significat a partir de la mirada del turista, molt sovint estereotipada, i del coneixement previ que en té.



Però, com que de turistes n'hi ha molts, el que acaba definint la relació entre l'objecte i el subjecte, el que li dona significació és el marcador. El marcador és el conjunt d'informació que es disposa sobre la vista, la representa i en crea una imatge mental. En la mesura que expliquem coses de l'avellana contribuïm

a generar valor del propi producte, del paisatge i dels productors. El turisme és doncs una oportunitat per ensenyar a mirar i a fer entendre. A partir d'explicar l'avellana es poden compren-

dre millor els paisatges i amb la comprensió estimar-los, respectar-los i fins hi tot afavorir-los.



Tornat a l'inici de la qüestió: És possible el turisme de l'avellana? Evidentment que sí, però ho serà en la mesura en què l'avellana tingui valor simbòlic. Aquest valor es crea a partir d'elements tangibles: l'observació dels camps en les seves diferents èpoques, la creació de rutes i productes turístics així com vinculant l'avellana a referents culturals, saludables i socials compartits.

Ara bé, convé també la complicitat d'altres agents que comparteixen l'espai per mantenir l'avellana com un element d'identitat ben visible. El turisme no és una fórmula màgica, però es pot convertir en un bon aliat del sector pagès amb la finalitat última que contribueixi a la millora de la seva renda, única garantia pel manteniment dels paisatges agraris.

Des d'aquest punt de vista podem assenyalar alguns suggeriments:

- Contra la pressa, curiositat. L'home és curiós de mena, la comprensió del paisatge és poc amiga de les presses, requereix del temps necessari, una visita sense pressa és una visita que s'omple d'històries, d'anècdotes i de detalls.
- Canviar les mil coses per veure per unes poques experiències significatives. No es tracta d'inundar amb dades i coneixe-

ments, cal seleccionar allò que és essencial per comunicar eficientment allò que és imprescindible. La simplificació s'associa a la degustació, al gaudi conscient contrari a l'afartament pantagruèlic al que molts cops es sotmet el visitant.

- Poques idees al màxim de profundes possible. Tenim una capacitat limitada per recordar coses. El record es fixa a través de les anècdotes més que a partir dels coneixements enciclopèdics. La visita al lloc, el contacte amb els espais físics, el reconeixement dels actors i les condicions que els fan permanents permeten aprofundir i fixar les idees a partir de la complicitat i la participació.
- Generar oportunitats úniques. Podem recrear qualsevol espai en altres indrets. Només és una qüestió tecnològica i de diners. Però la visita, el lloc, sempre serà especial perquè hi han passat coses molt particulars que cal descobrir. Sabies que les avellanes són filles del vent?
- Passar més temps als llocs. Vol dir més i millors oportunitats per participar de l'activitat d'altres agents, per tant més i millors oportunitats per contribuir a preservar els indrets objecte de visita i de contribuir al desenvolupament econòmic de la zona.
- Finalment cal estimular la creativitat, el joc. El turisme, en darrer terme, és un joc de descoberta que com a tal implica la participació activa, compartida, i genera complicitat entre els actors i els objectes.

Al cap i a la fi el turisme és la gestió de petits instants de felicitat i, pel que fa al turisme de l'avellana, només serà possible mentre hi hagi camps d'avellaners i pagesos que els conreïn. A tot això el turisme hi pot fer alguna cosa, però només amb la implicació decidida de les administracions, el compromís del sector transformador i comercialitzador i la complicitat dels consumidors reconeixent el valor del producte se'n podrà garantir el futur.

El camí es fa caminant

JAUME SALVAT SALVAT

Director de l'Oficina tècnica de l'Avellana Departament d'Innovació
Turística d'Eurecat

Ben cert que el camí es fa caminant, però darrere d'aquesta obvietat hi ha una realitat que, encara que no ho sembli, és molt recent. A les Muntanyes de Prades, tot i que sempre hi ha hagut gent amunt i avall, molts camins s'havien deixat de caminar. Ara sembla que les muntanyes s'han omplert de genticolorida que redescobreix tots i cadascun dels indrets. Alguns de manera pausada i altres esperitats, però mai com ara els camins, senders i corriols són trepitjats de manera tan insistent.

No només això, en plena temporada de rovellons o en dates assenyalades de ponts, Setmana Santa i alguns dies d'estiu hi ha una bona collita de cotxes aparcats, si és que així es pot dir als cotxes deixats de qualsevol manera, alguns tapant camins i entrades a finques, convençuts que no fan nosa com si fossin amos i senyors del terme.

*“La muntanya plora sola quan fa nit;
De dia tothom la contempla.
La muntanya és de tots i no és de ningú.
Tothom canta:
“la muntanya és meva, ben meva, ben meva,
La muntanya és meva quan surto al matí”
Ningú no sap que de nit ploren les muntanyes;
Tan fermes, tan cepades....”*

Plany al Pirineu d'ESTEVE PUJOL I PONS (1941-2021)

Un terme, sigui dit de passada, que no està abandonat del tot. Encara hi ha conreus, entre altres els d'avellaners que resisteixen els embats del canvi climàtic, la sequera, la manca de relleu generacional, els senglars i les males polítiques agràries.

Conreus que esperen o desesperen perquè l'avellana de muntanya sigui reconeguda de manera diferencial i es compensi l'esforç i la qualitat de la qual gaudeix.

Al primer opuscle publicat en motiu de la primera edició de les jornades de l'avellana de muntanya de desembre de 2020, hi ha dos articles molt interessants relacionats amb l'avellana de muntanya que podeu recuperar. Un, a càrrec de Roger Palau, ens parla de l'agronomia de l'avellaner de muntanya, que ens reafirma com la zona de muntanya és molt apta per a aquest conreu, a causa de diversos factors, com l'alçada, que el fan més resilient als efectes del canvi climàtic.

L'altre és un article de molt valor ja que ens parla de les bondats de l'avellana de muntanya, i que també us animo a rellegir. Escrit per la Mercè Rovira i l'Agustí Romero de l'IRTA a les conclusions finals diuen: “és innegable que des del punt de vista de composició química i valor nutricional la producció de muntanya és superior a la del litoral”. Més clar l'aigua. Però també diuen que convé promoure una comercialització diferenciada.



Les Muntanyes de Prades esdevenen un paisatge que en podem dir “real” com el defineixen els científics, els tècnics i els experts que el descriuen i el tipifiquen a través de l'observació i la reflexió. Aquests aporten dades sobre la particularitat física, la història, els sistemes de propietat i d'explotació, el potencial ecològic i productiu, les dinàmiques associades i dades objectives sobre el clima, etc. Malgrat aquesta descripció empírica, la per-

cepció del paisatge no està exempta d'una certa subjectivitat ja que comporta una interpretació sempre sotmesa al debat.

Socialment, el que preval és el paisatge percebut depenent de les visions particulars de cada observador que sovint difereix en funció de si són els habitants locals, els turistes, els visitants o els artistes. En tot cas, el paisatge és una construcció social que a partir dels factors físics, històrics i culturals genera una imatge mental que associem a un indret particular.

Per tant, el concepte de paisatge no és estàtic, evoluciona i canvia de la mateixa manera que canvia la societat. D'aquests canvis de percepció en tenim molts testimonis. Les Muntanyes de Prades van ser i són un territori difícil, un territori refugi on l'accessibilitat difícil ha estat la seva virtut i el seu problema. No ha estat mai un lloc fàcil, només cal repassar alguns refranys:

*“Mare si marit me’n deu
Que no sigui de la Mussara
Que la boira sempre hi jau
I la terra no m’hi agrada”*

I per reblar l'argument de la pobresa del lloc, aquest altre, que ens parla de la pobresa de la Mussara però que el podem fer extensible a altres pobles de l'entorn:

*“Mare, badejo, badejo,
que la tonyina va cara;
les xiques de la Mussara
no es poden casar per ara”.*

En contraposició a aquesta mirada, podríem dir fins i tot compassiva, s'associa al debat urbà un cert menyspreu cap a aquests llocs allunyats de les dinàmiques modernitzadores de les ciutats. “*Sembla que baixis de la Mussara*” serveix per dir que algú està despistat o que no està al corrent de les coses actuals.

Algunes dites populars fan més mal que bé, però ens deu agradar la crítica sarcàstica que alimenta la rivalitat entre pobles i llocs:

*“Dona de Prades i mula de Reus,
quan entrin per la porta
que es trenquin els peus”.*

El paisatge és el rostre del territori, afirma el catedràtic de Geografia de la Universitat Autònoma de Madrid Eduardo Martínez de Pisón. És talment com el rostre d'una persona que ens mostra no només les característiques físiques sinó el seu estat anímic i la seva personalitat. En aquesta relació veiem que hi ha una dualitat que enfronta dues visions a vegades complementàries, d'altres contradictòries.

Per una banda, recuperem la mirada idíl·lica cap a les muntanyes. Molt glossada pels poetes del modernisme que van fer dels Jocs Florals i de l'excursionisme una manera de fer país, de generar identitat de recuperació de l'autoestima pel patrimoni i la llengua pròpia.

*“L'aler reconfortant de les muntanyes
S'infiltra, generós, en mes entranyes,
I em torna la salut.
Muntanyes regalades.
Muntanyes guaridores:
Les ànimes cansades
es tornen voladores
Amb vostra solitud.”*

IGNASI IGLÉSIES (1870-1927)

Les Muntanyes de Prades són una superfície relativament gran i les possibilitats d'explotació agrícola i ramadera o la situació estratègica dona oportunitats i característiques diferenciades entre uns municipis i altres. Tot i que a les Muntanyes de Prades neixen rius, com el Brugent tributari del Francolí o el Siurana tributari de l'Ebre, l'aigua no abunda. Els terrenys calcaris es caracteritzen per ser llocs amb fonts disperses i escadusseres i això comporta un poblament característic amb nuclis petits i molts masos dispersos.

Això fa que, tot i el poblament escàs de sempre, tingui una xarxa de camins molt densa. Camins que es van deixar de caminar quan el despoblament de les muntanyes es fa molt intens, especialment a partir dels anys 50 i ara sembla que tornin a reviure a través del senderisme.

El senderisme és una forma de posar en valor els llocs. Aquesta mirada tranquil·la i pausada és una de les millors maneres de conèixer el lloc, el territori i la seva gent i d'alguna manera contribuir al desenvolupament local. Els senderistes, no tots i uns més que altres, contribueixen al desenvolupament a través de la compra de productes locals i la despesa realitzada als establiments dels llocs visitats. Embotits, formatges, carn, pa, fruites, dolços, mel, castanyes, bolets, avellanes i ametlles quan es relacionen directament amb un territori agafen valor afegit, per diverses raons, però permeten reviure i compartir l'experiència viscuda en tornar cap a casa.

En tot cas la muntanya és un lloc que es vincula a la salut, a la salut individual i a un medi ambient natural i saludable i allunyat de sorolls i contaminació. Es vincula a la salut individual perquè caminar, fer esport, relaxar-se amb la contemplació, contribueix al benestar físic i emocional. Per això és tan important protegir llocs de les dinàmiques urbanitzadores i transformadores que la societat actual provoca i per això és tan important que Catalunya s'adherís a la Convenció Europea del Paisatge¹ l'any 2000 sent el primer Parlament d'Europa en fer-ho.

*“Les meves muntanyes altes,
Cau dels llops, i llar del sant,
Em duïen foc a les galtes
Quan les mirava d’infant.*

*Les veia asprives i fredes,
Totes lluentes d’encís*

1 https://www.gencat.cat/mediamb/publicacions/monografies/conveni_europeu_paisatge.pdf

*Amb els pastors i les cledes
I amb el sol del meu país.
Veig les muntanyes austeres,
D'espígol i romani,
D'herbosos i ginesteres
Que no es cansen de florir.
Prades Rojals i la Pena,
Vestides de boix i pins
Verdes, blaves de carena
I tant vermelles de dins.”*

RAMÓN MUNTANYOLA. *Les meves muntanyes.*

Els espais de muntanya són espais saludables i, per aquesta raó, molts són els productes vinculats a les muntanyes i als espais protegits que disposen de segells de qualitat. Per això la declaració del Parc Natural de les Muntanyes de Prades també ha de ser un revulsiu pels productes que ara ja tenen segell de qualitat com la IGP² Patates de Prades i potenciar altres distincions protegides que d'alguna manera més o menys directa tenen a veure amb aquest espai: la DOP³ Avellana de Reus, les DOP de l'oli Siurana i Garrigues i les DO del vi Tarragona i Conca de Barberà.

Seguint aquest argumentari Néstor Garcia Canclini, filòsof i antropòleg nascut a l'Argentina, ens diria que, des d'aquest punt de vista, el senderisme i les visites turístiques poden contribuir al desenvolupament local.

L'any 2019, el Parc Natural de Montsant va fer un estudi de freqüentació de l'espai protegit. L'estudi anomenat “L'ús públic al Parc Natural de la Serra de Montsant: Afluència, freqüentació i caracterització dels visitants” va ser realitzat per l'Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya i dirigit per la Dra. Estela Inés Farías-Torbidoni. Aquest és molt interessant ja que per pri-

2 IGP. Són les inicials de Indicació Geogràfica Protegida.

3 DOP. Denominació d'Origen Protegida. <https://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/segells-qualitat-diferenciada/distintius-origen/dop-igp/index.html>.

mer cop es comptabilitzen d'una manera sistemàtica els visitants al Parc Natural de Montsant per tal de posar números a un fenomen difícil de quantificar. El resultat va ser que es van comptabilitzar 160.000 visites on es compten també aquelles que es fan més d'una vegada per la mateixa persona. L'estudi s'acompanya de les dades recollides en la realització de 507 enquestes i que van permetre estimar que l'impacte directe de les visites al Parc Natural de Montsant, entre excursionistes i turistes estava al voltant de 4 milions d'euros. Aquests diners tenen en compte la despesa en allotjament, transport, restauració i compres de productes artesanals i agroalimentaris.

Per tan, aquesta visió utilitarista fa que sigui vista amb molt bons ulls l'increment de visites als espais de muntanya que es veuen molt afavorits quan s'acompanya de la declaració de Parc Natural.

No cal dir que també es posa en valor, juntament als productes locals, el patrimoni i es justifiquen inversions en equipaments i serveis, que si no acompanyen la declaració de l'espai protegit els efectes impulsors del desenvolupament local, queden molt limitats.

Ara bé, paral·lelament a aquest fet succeeix que la pressió sobre els espais augmenta, per la qual cosa s'obliga a implementar sistemes de gestió que obliguen a repensar l'espai.

Per aquesta raó la declaració d'un espai protegit ha d'anar acompanyada d'un Pla d'ús públic que ha de ser un instrument que serveixi per ordenar les activitats de lleure que es desenvolupin dins de l'espai protegit, alhora que una eina per al desenvolupament socioeconòmic dels municipis que l'integren. Per desenvolupar aquest Pla no cal ser Parc Natural, un PEIN, estatut que ara tenen les Muntanyes de Prades, també es podria desenvolupar si tingués un ens gestor ara inexistent.

Pel que fa al turisme la Generalitat de Catalunya promou l'adhesió a la Federació Europarc dels Espais Protegits mitjançant la Carta Europea de Turisme Sostenible (CETS)⁴ que és una forma de regular l'ús públic dels Parcs Naturals.⁵

4 <https://parcsnaturals.gencat.cat/ca/viure-hi/cets/index.html>

5 Podeu consultar el web d'Europarc i conèixer més detalls. <https://redeuroparc.org>



EUROPARC

Turisme Sostenible en Espais Protegits

Espais naturals protegits de Catalunya acreditats amb la CETS

- Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa (2001)
- Parc Natural del Delta de l'Ebre (2007)
- Parc Natural del Montseny (2011)
- Parc Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac (2011)
- Parc Natural de Montserrat (2016)
- Parc Natural del Montgrí, les Medes i el Baix Ter (2016)
- Parcs del Garraf, Olèrdola i Foix (2017)
- Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser (2019)
- Parc Natural de Cap de Creus (2020)
- Parc Natural dels Ports (2022)
- Parc Natural de l'Alt Pirineu (2023)
- Parc Natural del Cadí-Moixeró (2023)

Europarc és una federació que promou el turisme sostenible en els espais naturals protegits. La federació certifica aquells espais naturals que estableixen una estratègia i un pla d'acció per promoure el turisme sostenible. Si és que un turisme sostenible és possible.

Darrerament s'ha incrementat la pressió sobre els espais protegits en tots els àmbits i sovintegen les curses, caminades, marxas, *trails*, *ultra trails* amb un nombre important de participants, als quals cal afegir els que, de manera individual o amb grups petits, caminen per les muntanyes i els espais naturals.

Aquesta pressió sobre els espais naturals per les activitats esportives ha comportat que Europarc, sensible a aquesta situació, publicqués un manual l'any 2016 anomenat *Guía de buenas prácticas para el desarrollo de carreras por la montaña en espacios naturales protegidos*⁶. El manual, lluny de promoure la prohibició d'aquestes activitats pretén, entre altres:

6 https://redeuroparc.org/wp-content/uploads/2022/03/EUROPAC_Manual12.pdf

- Fer compatible les activitats esportives amb la conservació i protecció dels valors patrimonials i naturals dels espais naturals.
- Contribuir a la conservació i difusió dels objectius i valors dels espais protegits.
- Sensibilitzar els organitzadors, participants, acompanyants, població local i a la societat en general, sobre la transcendència de les àrees protegides com a llocs essencials per a la salut i la qualitat de vida.
- Minimitzar els possibles impactes d'aquestes activitats i donar arguments per si cal prohibir-les.
- Facilitar que aquestes pràctiques resultin satisfactòries per a participants i organitzadors.
- Que les activitats esportives contribueixin al desenvolupament sostenible de les comunitats locals

Una de les accions que generalment s'implanten en aquests casos és l'obligació de donar informació als participants dels esdeveniments esportius de les característiques i els valors de l'espai protegit i es promou que les compres derivades de l'activitat es facin a empreses del territori.

L'increment de la pressió sobre l'entorn posa damunt la taula un criteri a avaluar, el de la capacitat de càrrega dels indrets.

La capacitat de càrrega d'un espai es defineix amb el nombre màxim de visitants que pot contenir sense que posin en perill els recursos, sigui insostenible en el temps o perjudiqui algun dels valors naturals o patrimonials.

La OMT⁷ afirma que: "El concepte de capacitat de càrrega tracta d'establir, en termes mesurables, el nombre de visitants i el grau de desenvolupament al qual es pugui arribar sense que es produeixin perjudicis pels recursos. És la capacitat que pot tenir sense causar danys al medi natural, sense perjudicar el medi social, l'econòmic ni perjudicar la comunitat ni la cultura local i sense posar en perill l'equilibri entre desenvolupament i conservació. Es pot dir, en

7 Organització Mundial de Turisme

termes generals, que se supera la capacitat de càrrega quan els moviments de les persones sobrepassen el nivell acceptable pel medi ambient físic o humà de la zona d'acollida de la destinació”.

No hem de confondre la capacitat de càrrega amb la capacitat d'acollida. La capacitat de càrrega respon als nivells acceptables de pressió, la capacitat d'acollida fa referència a les infraestructures existents que permeten la visita. Per exemple, la presència de cotxes mal aparcats és un indicador de falta de capacitat d'acollida però no ens indica si es sotmet l'entorn a una càrrega excessiva. En tot cas, disposar d'espais d'aparcament adequats pot ser un instrument per a què, mitjançant la capacitat d'acollida, es gestioni la capacitat de càrrega.

Però no tot és tan simple. De fet la capacitat de càrrega pot ser major o menor en funció de les accions de gestió que es té sobre l'espai, però també té un component de percepció que no es pot menystenir. Podríem dir que hi ha fins a cinc tipus de capacitat de càrrega:

L'ecològic-ambiental: quan l'activitat afecta a factors ecològics com la qualitat de l'aire, el sòl, la vegetació, la fauna, l'aigua i altres elements que afecten la qualitat de l'ecosistema. A les Muntanyes de Prades ja es regula l'escalada als espais de nidificació de l'àguila cuabarrada però al riu Glorieta les activitats de barranquisme posen en perill el cranc autòcton de riu quan els equips que s'utilitzen no estan prou desinfectats i quasi mai ho estan.

La física: Es refereix a la capacitat per acollir activitats turístiques. La quantitat d'espai disponible és inalterable i només se'n pot millorar l'ús amb l'aprofitament racional. En alguns casos, aquesta capacitat és clarament superada en determinats moments de l'estiu a alguns dels tolls del riu Brugent o Siurana

La percepció social: Fa referència al nivell de tolerància de les poblacions d'acollida cap a la presència i el comportament dels turistes i està molt relacionada amb els impactes culturals. Com podem entendre, es tracta d'un concepte molt subjectiu però importantíssim per les comunitats d'acollida. De fet la percepció serà diferent si és la d'un propietari d'un restaurant,

la d'un ecologista, la d'un pagès que treballa el camp o la del propietari d'una casa rural.

L'econòmica: és la capacitat per absorbir funcions turístiques sense que s'excloquin altres activitats que es consideren d'interès. En aquest cas s'estan encomanant les zones d'interior de problemes detectats a les zones turístiques clàssiques. Sovint es fa més fàcil trobar un allotjament turístic temporal, que genera rendes més altes, que una casa de lloguer o de compra per viure que ajuden a mantenir els serveis i les infraestructures rurals.

La psicològica: És estrictament experiencial. Només els turistes mateixos poden determinar si han experimentat una estada satisfactòria en funció de molts factors: l'actitud de la població local, el grau de saturació de visitants d'una zona, la qualitat mediambiental, etc.

L'any 2000 per encàrrec de la Generalitat de Catalunya es va fer un treball que es va titular *Proposta d'equipament d'ús públic per al futur parc Natural de les Muntanyes de Prades*. En aquell treball, que precedeix als que ara s'estan acabant i que han de concloure amb la declaració definitiva de les Muntanyes de Prades com a Parc Natural, es va fer un estudi sobre freqüentació, activitats i valors de la zona. En l'estudi fet pel Grup de Recerca d'Anàlisi Territorial i Estudis Turístics del departament de Geografia de la Universitat Rovira i Virgili, s'establien unes zones susceptibles de ser declarades lliures d'activitat i presència de visitants. El que en aquell moment semblava fàcil ja que es pot utilitzar la senyalització com a sistema per regular, incentivar o distribuir l'activitat senderista, avui, amb la generalització de sistemes de recomanació de caminades com el Wikiloc, se n'ha perdut el control.

Estudis d'aquestes característiques permeten poder establir criteris de protecció compatibles amb els usos econòmics, socials i turístics dels espais protegits i tenir en compte alguns aspectes que afectaran la capacitat de càrrega:

- Sacrificar un espai, amb una ruta fàcil, per preservar la resta.
- Incloure variables que puguin desincentivar la visita (reserves prèvies, preu...)

- Revisar els valors periòdicament. Pot haver-hi canvis en el comportament del turista, en l'espai... que afectin la capacitat de càrrega.
- Cal que la capacitat de càrrega tingui consens social, altrament difícilment es respectarà.
- Sobretot cal tenir present que la capacitat de càrrega no és un límit absolut. Determina límits crítics a partir dels quals qualsevol petita variació pot afectar l'espai analitzat.



En tot cas la senyalització és important per acompanyar el visitant. En aquest sentit, és recomanable la utilització del *Manual de senyalització de camins per a la mobilitat no motoritzada*⁸ que tot i ser editat per la Generalitat de Catalunya és molt valent perquè prioritza la utilització de sistemes senzills per a la senyalització, com són les marques de pintura, la recuperació de la toponímia

local i l'aprofitament d'altres senyalitzacions existents. El manual s'acompanya de recomanacions per les noves senyalitzacions.

El camí, senyalitzat o no, ens permet gaudir d'aquest patrimoni espectacular que ens ha brindat la natura a cost zero. El paisatge, els camins empedrats medievals, les ermites, les esglésies, els pobles... basteixen itineraris que permeten resseguir aquest patrimoni clàssic. Es tracta del patrimoni conegut i reconegut que té una capacitat d'atracció dominant però, com explica Di-

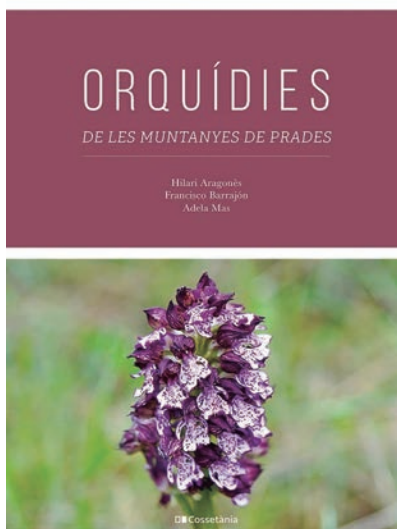
8 https://empresa.gencat.cat/web/.content/20_-_turisme/coneixement_i_pla-nificacio/senyalitzacio/arxius/ManualSenyalitzacioCamins-MobilitatNoMotoritzada.pdf

dier Urbain, quan es volen difondre els visitants per reduir la pressió sobre els llocs i donar oportunitats difuses pel territori, cal referir-se a altres tipus de patrimoni: el sensorial, el quotidià, l'excèntric, el domèstic i el narratiu.

En posarem alguns exemples.

El patrimoni sensorial cerca ambients, matisos, atmosferes més enllà de la contemplació del paisatge. Hi ha indrets que són evocadors per si sols. Gallicant, les Airasses a la Mussara, les vistes de l'Abellera, l'enigmàtic espai dels avencots o tants altres que dependran de la mirada particular de cadascú.

El patrimoni quotidià, tracta d'allò que és comú. La visita estètica deixa pas a un turisme etnogràfic del present, la contemplació de les tasques dels artesans, els marges i les construccions de pedra seca, els molins d'aigua paperers o fariners, les eres de batre cereals, forns de pa, les carboneres, els pous de gel, les fonts amagades, etc. Patrimoni actual i testimoni d'un passat prou recent.



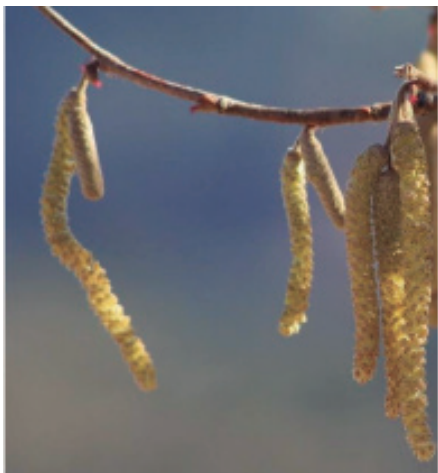
Portada del llibre *Orquídies de les Muntanyes de Prades* (Hilari Aragons, Francisco Barrajon i Adela Mas)

El patrimoni excèntric, és l'ideal dels descobridors, aquell que es troba fora dels circuit programats i que permet la immersió en espais i activitats desconegudes i que requereixen d'un acompanyament expert. A Prades hi ha dos exemples extraordinaris: l'observació dels estels i les rutes per observar orquídies.

El patrimoni domèstic que esdevé l'atractiu dels propis habitants. Podríem dir que és un turisme endogen, interior, que fa del boca-orella la millor promoció cap al visitant exterior. Les festes i les tradicions de cada lloc, els costums, els

romiatges, els balls populars amagats o ocultats durant molt de temps a la mirada forastera.

Finalment Urbain ens parla del **patrimoni narratiu** susceptible d'englobar tots quatre patrimonis precedents. Es valora el lloc no a partir del seu capital objectiu, sinó a partir del seu potencial que permet transformar el recorregut en relat a partir de la proposta d'itineraris.



Un itinerari, igual que una narració, es construeix a partir d'un fil conductor, succeeix en un espai i un temps determinat on els elements patrimonials es situen dins d'aquest context narratiu donant significat i singularitat a la ruta proposada. L'Avellana de Muntanya és part del patrimoni col·lectiu de tots els habitants actuals i passats

d'aquests municipis i al voltant d'aquest tema es pot construir un relat que segur que posarà de relleu aquests patrimonis alternatius, el sensorial en la contemplació del paisatge de l'avellana, el quotidià que encara es recorda i es comparteix, l'excèntric, els dels descobridors que mai han vist la bellesa oculta dels estigmes de la flor de l'avellaner i el domèstic de les festes, cants i dites.

El turisme no ho soluciona tot, ni de bon tros, però si que pot contribuir a valoritzar els productes locals i contribuir, encara que sigui poquet, a les economies locals. Hem de confiar que les persones que visiten les Muntanyes de Prades contribueixin al manteniment d'aquestes poblacions, visitant els cafès, els restaurants, les botigues, els artesans i fent-hi despesa, per petita que sigui. El desenvolupament local, encara que no exclusivament, és també desenvolupament econòmic.

El canvi climàtic i l'avellaner: una resiliència diferenciada entre la plana i la muntanya del Camp de Tarragona

ROGER PALAU GENÉ
ADV de l'Avellana i Cultius Mediterranis

Introducció

L'avellaner (*Corylus avellana* L.) és un cultiu de gran importància econòmica i cultural al pla del Camp de Tarragona i a les Muntanyes de Prades. Les condicions climàtiques de cada zona han determinat històricament la seva gestió, les varietats més adaptades i fins i tot la qualitat final de l'avellana.

Tanmateix, les dades climàtiques recents mostren una tendència clara d'augment de la temperatura mitjana anual, amb màximes més freqüents a la primavera i a l'inici de tardor —moments crítics per al cultiu— i onades de calor més intenses a l'estiu. Paral·lelament, els períodes de sequera s'allarguen, amb menys dies de precipitació i més irregularitat en les pluges, la qual cosa complica la recàrrega hídrica dels sòls i incrementa l'estrès hídric de les plantacions.

Aquest nou escenari no afecta a totes les zones per igual. Davant d'aquest canvi, la resposta que presenta el cultiu en cada una de les zones és la d'un impacte molt més sever a la plana del Camp de Tarragona, mentre que les plantacions de les Muntanyes de Prades mantenen una resiliència superior, tot i que es comencen a percebre signes incipients de canvi.

1. Hores de fred: un recurs cada vegada més escàs a la plana

L'avellaner necessita acumular un cert nombre d'hores de fred durant l'hivern per completar el seu repòs vegetatiu i assegurar una floració (*Figura 1*) i brotada adequada.



Figura. 1. Floració de l'avellaner, campanya 2025. Font: ADV de l'avellana i cultius del Mediterrani

Segons el mètode dinàmic de càlcul d'hores fred, i les dades recollides a l'estació meteorològica de Constantí (altitud aprox. de 112 m) el nombre de porcions de fred (PF) s'ha reduït notablement —sobretot en les últimes campanyes 2023-2024 (veure Figura 2)— situant-se al voltant de 55 PF en anys recents, un valor proper al llindar mínim per a moltes varietats locals. Aquesta manca d'hores de fred provoca una brota-

da irregular, desajustos en la coincidència entre flor masculina i femenina (varietat pol·linitzador), a més d'una menor viabilitat del pol·len i fruits de calibre més petit. En canvi, segons les dades de l'estació de Prades (altitud aproximada de 990 m) encara s'assoleixen valors al voltant de 90 PF, suficients per mantenir, de moment, el desenvolupament normal del cultiu.

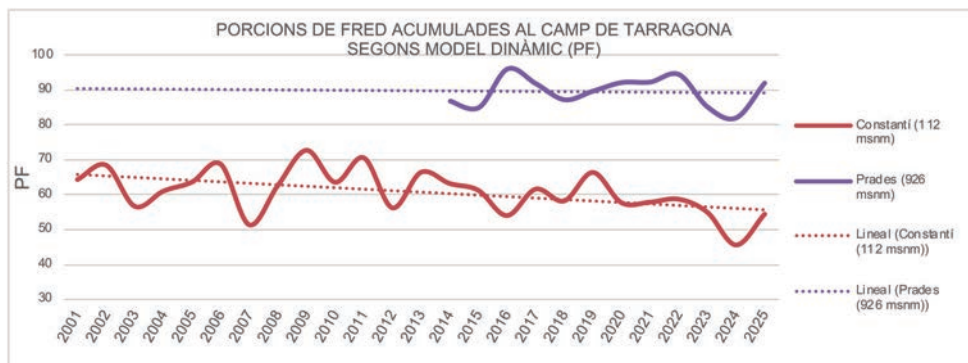


Figura. 2. Porcions de fred acumulades al camp de Tarragona i Muntanyes de Prades segons el Model dinàmic de càlcul de porcions de fred des de l'any 2001 en el cas de l'estació climàtica de Constantí, i des del 2014 per l'estació climàtica de Prades (Font: Servei Meteorològic de Catalunya, elaboració pròpia de l'ADV de l'avellana i cultius del Mediterrani)

2. Estrès hídric, vigor vegetatiu i efectes sobre l'arrel

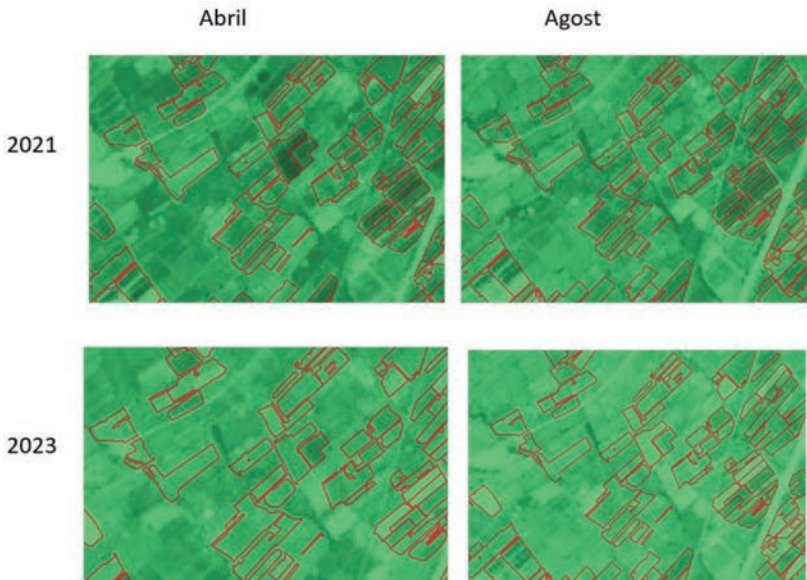


Figura. 3. Finques d'avellaner vistes des de satèl·lit amb el filtre de NDVI. Comparativa de l'abril i agost del 2021 respecte el 2023. A més intensitat de color, més fotosíntesi, per tant menys estrès.

El dèficit hídric és actualment un dels principals factors limitants en el cultiu de l'avellaner. Una de les eines utilitzades per avaluar-ne l'impacte és l'NDVI (Índex de Vegetació de Diferència Normalitzada), un indicador obtingut a partir d'imatges de satèl·lit, que mesura l'activitat fotosintètica dels cultius (*Figura 3*). Els valors van d'-1 a 1, on prop de 1 indica una vegetació densa i activa, mentre que valors baixos indiquen estrès o poca cobertura verda.

En el període de sequera de 2023-2024, les imatges de satèl·lit han mostrat una clara reducció del NDVI (al voltant del 35% respecte l'any 2021) en totes les zones productores del Baix Camp i Tarragonès, amb una disminució més acusada a les poblacions productores de la plana del Camp de Tarragona, i també visible però menys intensa a les plantacions de muntanya.

La sequera prolongada i la manca de pluges de recàrrega a la primavera van reduir l'activitat fotosintètica, afectant el vi-

gor vegetatiu i, en conseqüència, la capacitat de creixement del fruit.

A més de l'efecte sobre la part aèria, la sequera té un impacte directe sobre el sistema radicular: disminueix la formació i l'activitat de les arrels fines —les principals encarregades de captar aigua i nutrients— i provoca la mort regressiva de part del sistema radicular superficial. Aquest debilitament subterrani redueix la capacitat de recuperació de l'arbre en períodes posteriors i incrementa la seva vulnerabilitat a plagues i malalties.

3. Malalties i plagues: una pressió creixent però desigual



Figura. 4. Bernat verd en el cultiu de l'avellaner

L'augment de temperatures mitjanes, juntament amb períodes d'humitat relativa elevada, està creant un ambient favorable a l'aparició i expansió de diverses plagues i malalties en l'avellaner. A la zona del Camp de Tarragona, aquest escenari ha provocat en els darrers anys l'aparició de noves malalties com la cendrosa (*Erysiphe corylacearum*) i plagues com el berrat marró marbrejat (*Halyomorpha halys*), a més de l'augment de l'incidència d'altres que ja eren presents a la zona com el badoc (*Phytoptus avellanae*) o el berrat verd (*Palomena prasina*). Un altre dels efectes del canvi climàtic a les últimes campanyes a causa de l'augment de les temperatures i la humitat relativa és l'increment del nivell de podrit de l'avellana, causat per un complex de fongs entre els quals en destaquen *Ermonotheccium coryli* (propagat per la picada de xinxes), *Diaporthe spp.*, *Cladosporium spp.* i *Fusarium spp.*

En canvi, a les Muntanyes de Prades aquestes plagues i malalties tenen, de moment, una presència molt més limitada. Tot i així, en les darreres campanyes s'han detectat els primers casos puntuals de cendrosa i podrit, sobretot en anys càlids i humits, coincidint amb les pluges en època de floració. Aquesta detecció

suggereix que hi podria haver un canvi progressiu en la incidència i pressió de plagues i malalties a la zona, tot i que el més probable és que el seu comportament no sigui tan ràpid ni exponencial com a la plana, ja que les condicions climàtiques són molt diferents.

4. Estratègies d'adaptació al nou escenari climàtic

L'escenari climàtic emergent obliga a replantejar la gestió de l'avellaner per tal de garantir-ne la viabilitat a mitjà i llarg termini. Les estratègies d'adaptació han de combinar accions a curt termini, orientades a reduir l'estrès immediat, amb mesures a llarg termini que reforcin la resiliència del cultiu davant futures condicions adverses.

La monitorització constant de les condicions climàtiques i fenològiques és clau per prendre decisions ràpides, especialment davant d'episodis de calor extrema, dèficit hídric o aparició sobtada de plagues i malalties. En aquest sentit, la incorporació d'eines de teledetecció i models predictius pot millorar la capacitat de resposta i reduir l'ús innecessari de fitosanitaris.

Entre les actuacions prioritàries destaca la selecció varietal orientada a materials genètics amb menor requeriment de fred i més tolerants a la sequera, sense renunciar a la qualitat del fruit. Paral·lelament, cal optimitzar l'ús de l'aigua mitjançant sistemes de reg eficients, calendaris ajustats a les fases fenològiques més sensibles i tècniques de conservació de la humitat del sòl, com la cobertura vegetal. De la mateixa manera, la gestió integrada de plagues i malalties ha de ser una prioritat, adoptant estratègies preventives i de control basades en el seguiment de llimdars d'intervenció. Aquesta visió preventiva, combinada amb una fertilització equilibrada i una bona salut del sòl, contribueix a mantenir arbres més vigorosos i menys susceptibles a l'estrès biòtic i abiòtic.

Conclusions

El canvi climàtic està modificant de manera gradual però sostinguda les condicions de cultiu de l'avellaner, alterant processos fenològics, incrementant l'estrès hídric i afavorint la presència de plagues i malalties. L'efecte no és uniforme i depèn de la inte-

racció entre les condicions ambientals, la varietat cultivada i les pràctiques de gestió.

A més a més, cal tenir present que, en general, però amb més incidència a les zones de muntanya, la problemàtica no es limita als efectes del canvi climàtic. Factors com la pressió de la fauna cinegètica, l'orografia complicada, l'envelliment de la població, la reducció de la superfície agrícola activa o la dificultat d'accés a recursos i infraestructures, poden afectar també la viabilitat del cultiu de l'avellaner.

Podem concloure, que l'avellaner ha estat un cultiu tradicional ben adaptat a les nostres contrades. Aquest fet ha permès, amb un nivell de requeriments baixos, la seva correcta gestió com una activitat complementària o a temps parcial. Actualment, degut a les problemàtiques exposades, la seva gestió requereix una major dedicació per tal d'adaptar-nos a aquesta nova realitat.

Així doncs, es fa imprescindible adoptar mesures adaptatives que incrementin la resiliència del cultiu, tot preservant-ne la qualitat i la productivitat a llarg termini. Aquesta adaptació no depèn d'una única mesura sinó d'un enfocament integral, on la recerca aplicada, la transferència tecnològica i la cooperació entre productors juguen un paper determinant que serà clau per assegurar la viabilitat a llarg termini d'aquest cultiu a les zones històricament productores.

L'agronomia de l'Avellana de Muntanya

ROGER PALAU GENÉ

ADV de l'Avellana i Cultius Mediterranis

Moltes vegades podem arribar a creure'ns que en zones de muntanya podem aplicar una agricultura extensiva, però l'orografia ens farà posar els peus a terra. Però si un tret diferencial tenen les zones de muntanya és el clima, una mica menys dur que a les zones litorals en referència a les temperatures màximes, i més amb l'actual canvi climàtic que palpem. Precisament, aquest factor climàtic ens pot aportar un avantatge qualitatiu respecte produccions fetes en zones més càlides.



L'avellaner és una planta de climes temperats, tot i que té una gran àrea de distribució. A l'hivern, que és el moment en què es produeix la floració, vol climes secs i sense boires, suportant baixes temperatures sense problemes. Durant la resta de l'any, prefereix localitzacions airejades amb una temperatura elevada durant el dia i fresques a la nit, juntament a un cert grau d'humitat, ja que afavoreix la fructificació i el desenvolupament de les avellanes. Aquestes característiques es donen a la zona amb motiu de l'estudi: les zones de muntanya del camp de Tarragona. I agafant molt d'avantatge en l'adaptació respecte a la zona litoral, on tenim menys amplitud tèrmica entre el dia i la nit, amb nits d'estiu qualificades com a tropicals, que fa que siguin molt crítiques per al desenvolupament del cultiu. Menors temperatures en el període estival són favorables a una millor formació del gra, atès que redueixen l'estrès de la planta durant el dia, incrementant la fotosíntesi. En resum, de moment ja tenim

la primera diferència: l'avellaner prefereix l'hàbitat climàtic de la zona de muntanya respecte el pla al Camp de Tarragona.

Continuant amb l'estudi climàtic, i centrant-nos en la tardor, l'avellaner necessita començar una diapausa hivernal amb temperatures per sota els 7°C per desenvolupar i madurar els òrgans masculins i femenins, per la pol·linització que es dona a partir del mes de gener.

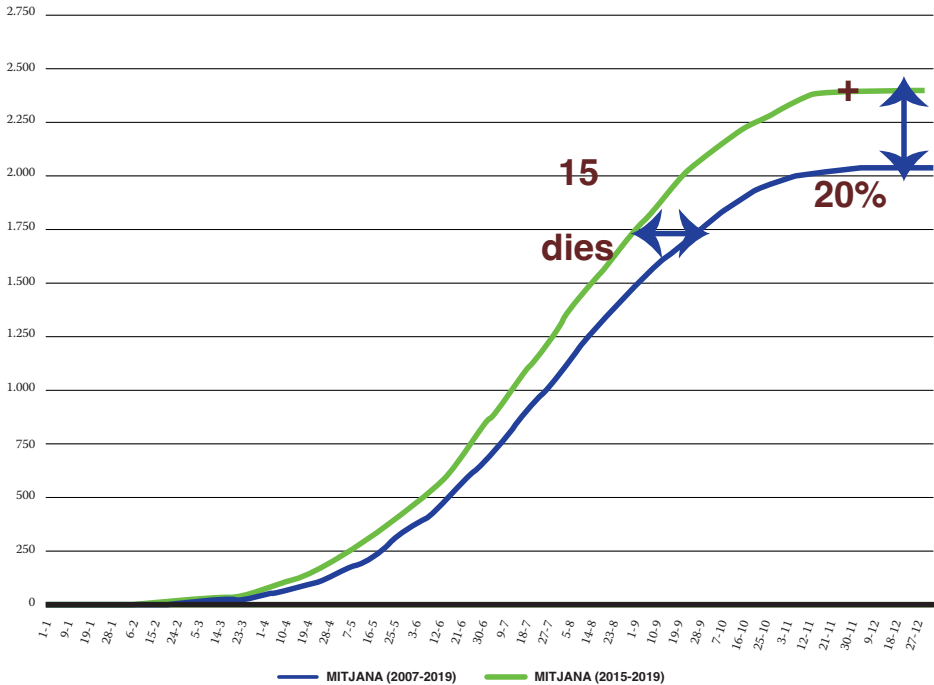
Aquesta característica es compleix i amb diferència a les zones muntanyoses del Camp de Tarragona, quedant molt lluny de complir-se a la plana. Aquest fet es pot fixar per les varietats autòctones sobre 500 hores entre octubre i principis de gener. Segona conclusió, doncs: l'avellaner a les zones de muntanya aconsegueix les hores de fred necessàries per desenvolupar i madurar els òrgans masculins i femenins.

El fet de tenir menys hores de fred directament comporta tenir més hores de calor. Si sabem que el rellotge dels arbres és el sumatori de graus, quan la temperatura mitjana és superior a 10°C i, si aquest rellotge cada any es va avançant una mica, arribarem a la conclusió que amb els anys el cicle vegetatiu de l'avellaner s'avançaran. Només cal fixar-nos en les èpoques de collita a les zones planes del Camp de Tarragona. I només cal comparar-nos amb fa 20 anys.

A la collita de l'avellana s'hi anava sobre l'11 de setembre i, en els darrers anys, per aquestes dates, gairebé ja està acabada. Aquest fet no es dona encara tant pronunciat a les zones muntanyoses, on el clima és una mica més fresc i l'arbre està més còmode.

Ara bé, un tema és que l'avellaner es trobi en un hàbitat confortable i l'altre és què necessita aquest avellaner per produir. Per obtenir una bona producció, l'avellaner floreix, vegeta i fructifica millor en terrenys humits, permeables i profunds, amb exposicions assolellades. Aquesta definició ens obre pas al tema del reg. L'avellaner és molt sensible a la sequera i, si les terres són excessivament calcàries i de naturalesa seca, pot ressentir-se per la falta d'humitat.

Graus dia acumulats. Estació de Constantí



Com a arbre silvestre, es troba a l'alta muntanya i, a menor altitud, també el podem trobar en torrenteres. Això ens dona una característica més que ens ajudarà a entendre aquest cultiu: el fet de trobar-se en torrents i laterals de rius fa que tingui un sistema radicular molt superficial per naturalesa i que sigui amant de zones frescals.

En definitiva, per fer produccions que garanteixin la seva continuïtat, necessitem reg (dotacions de entre 2500 m³/h/any a les zones muntanya i entre 3.000 i 3.500 m³/ha/any a les zones litorals).

Per concloure aquest article, direm que a la zona de la muntanya sempre tindrem un arbre més relaxat, que no té res a veure amb el fet que sigui productiu. Els millors condicionants de temperatura no influeixen en la producció en tant que aquesta és directament proporcional a l'aportació d'aigua de reg, un factor essencial per garantir una producció de qualitat.

El Banc de Terres: una solució per a l'avellana de muntanya?

GESSAMÍ SARDÀ MOYA

Responsable del Banc de Terres del Consell Comarcal del Baix Camp



Com tots sabem, l'avellaner és un arbust que, en estat salvatge, es troba a les lleres de rius i rieres dels Pirineus cap al nord. Com és sabut, des de l'Edat Mitjana es cultiva l'avellaner al Camp de Tarragona, amb especial èmfasi a partir de la substitució

de la vinya després de la plaga de la filoxera, ja al segle XIX. En aquella època, l'avellaner, més adaptat a la zona muntanyosa del Camp, va començar a ocupar les planes litorals, trobant els pagesos i pageses la manera de compensar l'excés de calor amb l'abundància de reg estival.

D'aquesta manera, ens vam anar convertint en una plaça forta de l'avellana a nivell internacional fins que, com tothom sap, els tractes del mercat comú europeu amb Turquia a la dècada dels 80 van enviar el sector de l'avellana a un llarg via crucis en què els preus ja no sostenien les explotacions tradicionals i, qui podia, les modernitzava sense especials garanties de recuperar la inversió.

Tothom qui hi ha parat atenció, i sobretot els que han viscut aquest procés en primera persona dins de les seves famílies, se n'adona que el paisatge és ple d'avellaners que malden per sobreviure entre els pins i les alzines, especialment a les zones de muntanya, turons i serrets. És allà on el país s'arruga, on les pa-

rades són més estretes i hi caben com a molt els tractorets petits, on es gasten uns quants litres de més en gasoil i una estona més llarga de feina per haver de maniobrar sovint o bé per haver-ho de fer amb maquinària manual.

La falta de relleu agrari és més acusada a les zones més centrades en el cultiu d'avellaner i, especialment, a les zones de muntanya, curiosament allà on l'avellaner es troba més a prop del seu hàbitat natural, on fins i tot se'l coneix produïnt de secà.

En el global, a la comarca del Baix Camp en 30 anys ens hem quedat aproximadament amb la meitat de la superfície agrària útil i, si mirem la superfície d'avellaners en actiu, només en queden al voltant d'un 20% dels que hi havia als anys 80.

El Banc de Terres del Baix Camp neix al 2017 amb l'objectiu de rehabilitar aquest malmès relleu agrari, tot ajudant a posar d'acord i formalitzar contractualment les relacions entre la oferta i la demanda de terres. Al llarg d'aquests 4 anys de començar un servei nou i desconegut, centrat en un problema desatès durant massa temps i en una comarca que semblava que ja havia llençat la tovallola, hem atès més de 200 demandants de terres, més de 100 propietats i ja hem signat gairebé 60 contractes.

La necessitat hi és i per això el servei ha tingut èxit i es consolida. Ja fa 2 anys que estem atenent entre 50 i 60 projectes demandants de terra per any, dels quals al voltant del 90% volen emprendre algun negoci relacionat amb la terra. A més, la meitat d'aquests volen viure al medi rural (poble o mas) i, en canvi, els que volen un tros només per oci agrari no arriba al 10% dels demandants ingressats. Ara queda la feina gran, la de pujar d'escala i començar a percebre com es torna a regenerar el paisatge agrari i es rejoyeneix el sector.

Aquestes persones que s'interessen pel Banc de Terres són, en part, descendents que segueixen amb l'ofici (malauradament poques) i moltes persones que fa més o menys temps que van acumulant experiències i formació agrària i que volen o bé consolidar la seva aposta per ser professionals agraris o bé emprendre un projecte centrat en el mas i l'espai rural, on es combinen producció i altres activitats complementàries (elaboració, res-



tauració, allotjament rural i activitats diverses que requereixen espai obert).

Dintre dels contractes que fem, els més habituals són els que consisteixen en arrendar les terres en actiu, posant com a preu el que es cobra per aquelles terres amb la DUN; l'arrendament amb opció de compra, on s'acorda un preu, uns anys i un lloguer que s'anirà pagant i descomptant del preu; l'arrendament o la cessió per millores, quan hi ha un pressupost d'inversió a la finca per la posada a punt que ha de dur a terme qui l'arrenda i que s'amortitzarà al llarg dels anys del contracte; la parceria, quan el pagès sortint (propietari) encara vol ser part del negoci; i la masoveria, quan es volen persones vetllant dia i nit per la finca i el mas.

Mediar entre les parts és la feina principal del Banc de Terres, a més d'organitzar formacions per als i les joves i desenvolupar les mesures del PAIS Agrari Baix Camp, un pla d'acció sectorial fet amb la participació de nous i veterans actors del sector a la comarca per enfrontar el gran repte que tenim en estar entre les comarques de Catalunya amb més superfície agrària perduda. Si als anys 80 el 60% de la comarca eren boscos i descampats, actualment aquests són gairebé el 80% de la superfície comarcal.

Entre les accions que hem prioritzat i gestat i que, juntament amb la reforma de la web www.campviu.cat, veuran la llum a l'inici del 2021, hi ha el Banc de Recursos Agraris per ajudar a mobi-

litzar les eines, el temps, els subministraments i el coneixement agraris i els Mercats de Proximitat amb l'objectiu d'ajudar a connectar la gana creixent de productes locals i de qualitat amb les noves ganes de produir-los. Resumit el moment en el qual ens trobem ja podem plantejar la pregunta: el Banc de Terres què pot aportar més específicament a la recuperació de l'avellana de muntanya?

N'hi ha prou amb la motivació i ànims dels qui arriben a l'entorn rural com a culminació d'un camí d'anar agafant experiència i projectar-s'hi? Els qui els veuen venir, els que viuen i treballen a l'entorn rural, saben que la motivació dura fins que la precarietat la mata i que és per això que molts descendents han desistit o ja els han convençut els grans de ni tan sols plantejar-se seguir amb l'ofici. Cal que resulti el negoci també als que ja hi són per a donar esperances als qui venen.

En aquest propòsit, l'entorn de les muntanyes de Prades té una solució a la seva avellana que no ve del Banc de Terres. No obstant, sí que podem potenciar-la: la solució està en el gust extraordinari de la Negreta i la Ribeta, que com més amunt de cota es cullen, més exquisites són.

Per tal que realment sigui efectiva cal diferenciar les avellanes de muntanya al mercat, elaborar-les amb el respecte que es mereixen i trobar els canals de comercialització que posin el valor afegit a la cistella del productor.

Així com la Negreta ja es diferencia de la comuna, encara no es diferencia pel fet de ser de muntanya i, en el cas de la Ribeta, ni tan sols se'n coneix la varietat al mercat internacional.

On estan els mercats que poden estar interessats en aquestes avellanes? L'Europa del Nord (França, Suïssa, Àustria, Alemanya, Holanda, Bèlgica, Gran Bretanya, Dinamarca, Suècia), per exemple, és relativament a prop i hi ha moltes persones que trien productes de qualitat en les seves compres i no els frena el preu. Què volen aquests mercats? Majoritàriament volen que el producte es digui ecològic de primer cognom, sobretot no perdonen la falta d'honestedat ni rebre "gat per llebre", i, a partir d'aquí, es valora si és de varietat local, si té unes qualitats organolèptiques extraordinàries, si manté uns paisatges de



mosaic agroforestal, si està fet de forma cooperativa i socialment justa, etc.

Només perquè el cognom de l'avellana sigui l'ecològic ja es paga a 5 €/kg amb closca. A partir d'aquí podem argumentar perquè és millor amb tota la resta d'atributs que tenim i posicionar-la per obtenir un millor preu i/o facilitats de comercia-

lització. L'elaboració també és cabdal, perquè és l'activitat que ens permet apropar-nos al consumidor final, cuidar la qualitat i l'etiquetatge del producte i trobar els canals de comercialització més rendibles.

Si soc consumidor, on puc trobar un paquet d'avellanes Ribeta de muntanya torrades al punt o una crema d'avellanes de muntanya del Camp? Si soc productor de muntanya, on puc trobar una cooperativa que converteixi les meves avellanes en un producte elaborat i diferenciat? Si faig un producte diferenciat i vull cuidar la relació directa amb els consumidors, on trobo una cooperativa que em permeti elaborar en un obrador amb registre sanitari cooperatiu i em doni llibertat per gestionar els propis canals de comercialització?

En la mesura que aquestes preguntes es vagin responent hi haurà més solucions per a l'avellana de muntanya i s'estarà explorant més el seu potencial. En aquest procés, el Banc de Terres amb l'equip del PAIS Agrari Baix Camp pot aportar el vincle necessari entre el saber fer i l'estructura dels qui han continuat amb l'ofici amb les noves tècniques productives i les habilitats en el màrketing dels qui s'hi estan incorporant.

Si la darrera generació d'hereus pagesos i la nova generació de "pagesos en construcció" treballen colze a colze, és fàcil imaginar un relleu i ampliació al sector de l'avellana de muntanya del Camp. En cas contrari, també es podria donar, però de ben segur aquest relleu serà més anecdòtic i, en general, continuarem perdent superfície d'avellaner allà on té millors qualitats.

Caminades pels conreus d'Avellana de Muntanya

JOSEP MORAGAS PAGÈS

President de l'Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades

Primera caminada pels conreus de l'avellana a les muntanyes de Prades

Amb el suport de la DOP Avellana de Reus



El diumenge dia 7 de novembre, un diumenge fred, gèlid a les 8 del matí amb -0.5°C , es van reunir més de 55 excursionistes atrets per l'itinerari que havíem preparat entorn dels conreus d'avellana de muntanya per les poblacions de Capafonts i La Febró. Assenyaem la temperatura conscients com som de la importància que té per a l'avellaner gaudir de moltes hores de fred durant la tardor, la postcollita, i l'hivern per poder donar uns fruits bons i sans en acabar setembre o bé entrat l'octubre.

Vam començar el dia amb un bon esmorzar, amb productes ecològics i de proximitat (les magdalenes del Forn de Mont-Ral) i explicant les Jornades que havíem fet els darrers tres dies a Viaplana. A més, vam remarcar la importància del conreu d'ave-

llana a la muntanya (de fet, al dorsal que s'entregava s'explicava aquesta informació); vam explicar l'itinerari i, sobre tot, el perquè fem tot plegat.

Després de vorejar alguns conreus de Capafonts (direcció riu Brugent) pujava pel GR fins a La Creu Trencada, pel Grau, i baixava fins trobar La Febró pel PR C-6. Travessàrem el poble de La Febró fins al cementiri i allà vam prendre el sender que porta a la Font del Bassi i fins la carena del coll de Capafonts des d'on retornàrem al poble per un sender que travessa (tres vegades) la carretera que ve de Prades. En arribar a Capafonts els participants van poder gaudir de vermut de Reus, brou, llonganissa, cansalada, pa de pagès amb oli DOP Siurana i avellanes DOP avellana de Reus. Així doncs, totes les persones participants a la Caminada van coincidir en un final de festa que també va congrega els voluntaris i voluntàries que havien contribuït al bon desenvolupament de la Caminada (avituallaments, sanitaris, "escombres"...).

La valoració de tothom va ser entusiàsticament positiva i a tots els participants se'ls va lliurar una samarreta de record. El director de la Caminada va ser Francesc Casanova, soci de l'AAMP. Agraïm a tot l'equip que li va donar suport per fer de l'activitat un programa d'excel·lència, així com a la DOP Avellana de Reus per facilitar-nos el vermut i les avellanes de l'esmorzar, a més de contribuir al finançament de l'activitat.

I vam demanar a les persones participants que, en tornar a casa, expliquessin les bondats de l'avellana. Va venir gent d'arreu de Catalunya, si bé la majoria era procedent de les 10 comarques que integren la província de Tarragona. L'itinerari, que podeu consultar al nostre web (així com la resta d'informació de les Jornades), va ser de 14,25 km circulars sobre Capafonts.

Segona i tercera caminades

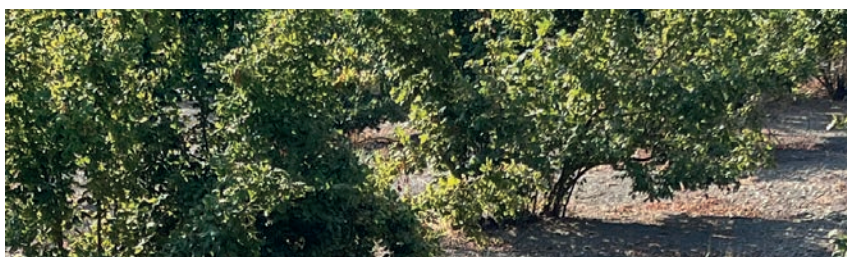
SEGONA CAMINADA 2022 MONT-RAL-L'AIXÀVEGA



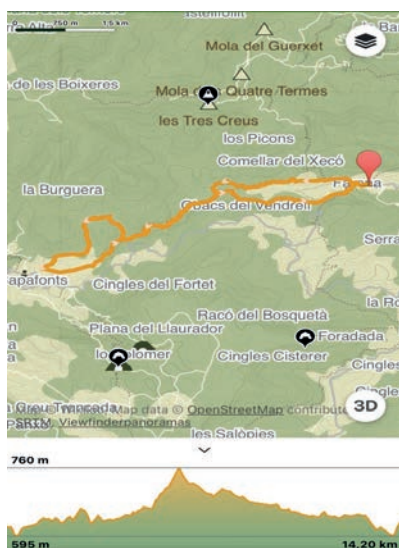
ESTADÍSTIQUES DE LA RUTA

Distància	Desnivell Positiu
13,55 km	600 m
Dificultat	Desnivell Negatiu
Moderat	600 m
Altitud màxima	Temps total
975 m	2 h 52 min
Altitud mínima	TrailRank
619 m	21
Tipus de ruta	Data
Circular	15/10/22





TERCERA CAMINADA 2023 FARENA - CAPAFONTS



ESTADÍSTIQUES DE LA RUTA

Distància	Desnivell Positiu
14,20 km	320 m
Dificultat	Desnivell Negatiu
Moderat	320 m
Altitud màxima	Temps total
760 m	4 h 47 min
Altitud mínima	TrailRank
595 m	37
Tipus de ruta	Data
Circular	5/10/23

Quarta caminada pels conreus d'avellana de muntanya a la Febró 2024

La Caminada pels conreus d'avellana de muntanya, enguany, camina, exclusivament, per camins i senders del terme de La Febró. Un terme de poblament antiquíssim i on l'avellaner estava i pot estar ben adaptat i conreat. L'avellaner és un arbust nascut i criat a la muntanya, que viu bé en secà però en climes freds, molt freds (veieu les fotografies amb neu als conreus d'avellaner tocant a La Febró), i amb una pluviometria generosa. Fins ara, l'Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades us ha portat a passejar pels termes de Capafonts, Mont-ral-L'Aixàvega, Farena i ara a La Febró. L'avellaner també està molt ben adaptat i conreat a Vilanova de Prades, Prades, Vimbodí, Vilaplana... Visitem aquests indrets en properes edicions.

A La Febró, poc més de 2 o 3 agricultors mantenen viu el conreu de l'avellana, fins i tot amb conreu d'agricultura ecològica. I són relativament joves. Però no ens enganyem: s'han perdut hectàrees de conreu. Malauradament, i aquesta és la nostra lluita, el mercat o el consumidor no aprecia prou, ni paga més, la qualitat ben diferenciada de l'avellana de muntanya respecte de la del pla, sovint molt afectada per plagues i pel canvi climàtic.

Tot i els nombrosos problemes de l'avellana i de l'avellana de muntanya nosaltres no ens cansarem de reivindicar-la perquè és un producte molt bo i molt saludable i conforma el paisatge humà i natural de les nostres vides. I per això volem donar a conèixer els camins i senders que voregen els conreus d'aquests cultius.

La Caminada surt de davant de l'Ajuntament, ens adrecem a la placeta i fem gir de 180° a la dreta per enfilar la plaça de l'Església i carrer amunt, veiem els primers avellaners, arribem al cementiri. Travessem la carretera i encarem el camí vell de La Febró a Prades (no confondre amb un sender que surt més a la dreta, el qual ens portaria a la Font del Bassi).

Entre sender i una mica de pista arribem fins el Santuari de la Roca Corba, que deixem a mà esquerra. Sortim de la pista en aquest punt i enfilem un bonic sender a la dreta, molt net i ben traçat.



Pugem fins trobar un traspàs de carretera. El travessem. El sender continua recte fins arribar a dalt el coll de Capafonts. Girem a la dreta i seguint el GR 65.5 pista enllà arribem per la Serra Plana fins quasi la Creu Trencada. Allí hem netejat i senyalitzat un sender que ens porta fins la Foradada.

I un cop arribem a La Foradada (visita opcional, cal desviar-se 20m del camí i retornar) baixem per un sender prou inèdit i preciós, amb vistes a l'altra costat de la vall, ple de colors de tardor.



Hem netejat i posat al mapa un itinerari des de la creu trencada fins al poble de La Febró passant per La Foradada. Prop de 3 km que han ocupat més de 8 socis durant dues sessions matinals intenses.

A la fotografia veiem 3 membres a l'arribada a La Foradada. Al fons el poble de La Febró que veurem durant tot el camí de baixada.

Al final d'aquest camí, arribant al poble, continuem un metres per la carretera per veure altres conreus d'avellaner. Un cop superem el pont agafarem el PR-C 6 que baixa de La Mussara i entrem al poble, per acabar la Caminada al Casal on continua la Festa amb l'obsequi del llibret i la samarreta commemorativa, l'actuació musical del grup Roseret i un dinar a base d'arròs de mar i muntanya amb avellanes.

Són en total quasi 10 kilòmetres, amb un tros de pista però bàsicament per senders ben fressats. El desnivell acumulat és d'uns 325 m, molt progressius, sense rampes dures de pujada o de baixada. Si de cas les rampes més dures, són els 100 m de sortida, dins el poble, i els darrers 50 m fins arribar al final. Esperem que la meteorologia ens respecti. Pot ser que al coll de Capafonts, la Serra Plana fins La Creu Trencada faci vent i fred. Veurem.

Posem molt d'èmfasi en els camins netejats i ben senyalats, des de La Creu Trencada fins al poble de La Febró. Són senders en bona part inèdits per al món excursionista i val la pena caminar-los.

L'espectacle del paisatge bé s'ho val.

La cinquena caminada pels conreus d'Avellana de Muntanya – Vilanova de Prades 2025



Enguany la caminada pels Conreus de l'avellana de Muntanya recorre pistes, camins i senders del terme de Vilanova de Prades. Veurem més conreus d'avellana que mai, i de tota mena: ben conreats, plantes velles i plançons nous, avellaners que conviuen amb castanyers, vora vinyes d'alçada plantades no fa masses anys. Quan arribem a la carena passegem per una pista molt còmoda entre alzinars. Com podeu veure en aquesta descripció fem una caminada per les muntanyes de Prades amb un paisatge i vegetació molt característic, molt mediterrani. I tenim el Montsant a tocar, igual que la serra de La Llena (amb la Punta Curull sempre omnipresent a Vilanova).

Amb diferència haurà estat, de les cinc caminades, la que major nombre d'hectàrees d'avellaners haurem recorregut així com terres ben cuidades. En els tastos que he participat, sempre, el 100% de les vegades, l'avellana de Vilanova de Prades, bàsicament varietat Negreta, ha estat la més ben valorada. I no és estrany: terrenys en pendent, de pissarra, amb pluviometria justa però amb prou hores de fred a l'hivern (que és el que necessita l'avellaner). Molt sans tots el peus. Quan gravàvem el *track* d'aquesta excursió a finals d'agost vam agafar algunes avellanes

i totes presentaven l'aspecte immillorable d'un gra ple, closca molt prima, cruixents amb un sabor refinat i indescriptible.

Veiem doncs, amb poc més de 10 km, la Font Vella, que raja sempre, molts camps d'avellaners a la vora del poble, alzinars i marges de pedra seca preciosos un cop hem traspasat el barranc i ens enfilem a la carena per senders ben fressats i treballats per l'AAMP per l'ocasió. Quan iniciem el descens tenim la Serra de La Llena davant nostre i veiem costers de vinya amb les fulles de color òxid, color coure. I aviat veiem el poble, passem per la Font Vella (on ens podem remullar i arribar frescos al Casal per continuar la festa).





A través d'un relat vivencial i d'un recorregut poètic, popular, ens endinsarem en el món de l'avellana per conèixer encara més aquesta fruita, filla no només del vent, sinó dels nostres camps, de la nostra terra i de la nostra cultura. Els textos que presentem són una selecció de poemes i textos, en alguns casos adaptats, d'autors de diverses èpoques de la literatura catalana.

Les Filles del Vent: Tast poètic amb avellanes

ANTÒNIA FARRÉ · JAUME SALVAT

A través d'un relat vivencial i d'un recorregut poètic, popular, ens endinsarem al món de l'avellana per conèixer encara més aquesta fruita, filla no només del vent, sinó dels nostres camps, de la nostra terra i de la nostra cultura.

Els textos que presentem són una selecció de poemes i escrits, en alguns casos adaptats, d'autors de diverses èpoques de la literatura catalana, que demostren que l'avellana sempre ha estat present en l'imaginari popular i intel·lectual del nostre país.

De la vida al camp, un dels records més entranyables són els berenars ja que la canalla es trobava per jugar sempre vigilats (o no) per un adult.

D'aquests records, l'adaptació d'un poema de Josep Carner ens mostra una estampa romàntica en la qual reconeixem algun indret del Camp de Tarragona, on de la font mena l'aigua que servirà per regar els camps d'avellaners.

(Adaptació del poema de Josep Carner "Les nous del berenar" dins Els fruits saborosos)

Una fonteta raja al peu de l'avellaner.

Allà van cada tarda a berenar els infants:
potser la font n'imita els salts remorejants.
I l'avellaner, a tots, els fa de mainadera.

El més petit de tots a sos germans digué:

—Les meves avellanes, les meves, jo vull picar-les ara—.

Fa, saberut, el gran:

—Si en vols, les picaré.

Tu no, perquè en eixint de casa ha dit la mare:

«A Mirtil no li deu el roc: és tan petit!

Quan pensa de picar l'avellana, es pica el dit».

—No ho creguis
—fa el menut—.
Agafo el roc, veuries,
sense cap dit a sota—.
Ningú no el creu de re.
Com el que fa de gran es plau en tiranies!
Mirtíl pica de peus i crida com un be;
i, amb el rebec, les avellanes, per terra cauen totes.
El gran gira l'espàtlla dient:
—Tu sempre botes—,
i ja l'oblida, amb aire superbament serè.
L'altre germà, però, que de reüll se'ls mira,
veu que Mirtíl, picant de peus, en dansa d'ira,
sense saber-ho, esclafa les avellanes que li han caigut.
I va vers ell, distret, com de no res temut.
Pren cada avellana, la menja (ningú no se n'adona).
Car, si amb plaer s'empara del guany de cada estona,
no hi escarafalleja ni se'n gloria pas.
Que el seny defuig, alhora, topades i escarràs.

Hi ha qui diu que l'avellaner és lleig, però això és molt subjectiu. Qui s'estima les avellanes i l'avellaner segur que no ho veu pas així, però si algú el veu lleig és perquè el temps que vivim no li agrada.

(Fragment del poema de Maria Mercè Marçal "Saps? M'agrada i m'agrada el teu cul" dins Sal Oberta)

Saps? M'agrada el teu cap i m'agrada el teu cul
—dues meitats bessones desparionades—.
La meua llengua com un caragol silent
ressegueix, lent, tot l'arbre, de l'arrel a la copa.
Saps? M'agrada el teu cul i m'agrada el teu cap.

El paisatge divers de la bola del món
és el teu cos, avui, ofert, com un deliri
de terra, al meu deler de boca viatgera.

Saps? M'agrada el teu cap i m'agrada el teu cul.

L'avellaner té una capacitat de transformar l'espai d'una manera espectacular. Res a veure el camp durant el repòs hivernal. Tot es fa petit i proper. Quan l'avellaner a ple estiu omple d'ombra el camp, tot és diferent i es generen aquells espais obacs tan acollidors.

(Fragment d'In memoriam de Gabriel Ferrater dins Da nuces pueris)

Ajagut dins d'un avellaner,
al cor d'una rosa de fulles moixes i molt verdes,
com pells d'eruga escorxada, allí, ajaçat a l'entrecreix
del món, m'espesseïa de revolta feliç.

Les passejades pel camp estan plenes d'històries, algunes de les quals no es poden ni explicar.

(Fragment del conte d'Isabel Olesti Educació sentimental dins Àlbum d'amors complicats)

Un dia la vaig seguir fins a la parada d'avellaners que hi havia darrere el mas. Era l'estiu i les branques penjaven fins a terra, ufanoses de tan verdes i pesants de tantes avellanes. De cop es va esmunyir entre les fulles fins que va desaparèixer del tot. Vaig estar un moment quiet, esperant que en sortís per qualsevol forat, però semblava que l'arbre l'hagués engollit.

M'hi vaig acostar a poc a poc, estava inquiet però la curiositat em guanyava. Vaig arribar fins al lloc on s'havia amagat i em vaig quedar altra vegada quiet, fins que vaig estirar un braç per tocar la branca per on s'havia ficat. La mà em tremolava. Vaig pensar a girar cua i marxar corrents cap al mas, a arrecerar-me a les faldilles de l'àvia, però va aparèixer una altra mà entre el fullatge que es va agafar a la meua i em va estirar cap a dins amb un cop sec. Era una força que em xuclava i m'engollia fins al cor de l'avellaner.

No em vaig adonar que estava despullada fins al cap d'una estona, quan em va deixar anar i em va dir que li fes petons a la panxa.

Si alguna cosa defineix el Camp de Tarragona és que és terra d'avellanes i així ho va fer notar mossèn Ramon Bergadà amb un poema que ha popularitzat amb molt d'encert Anna Amigó. Un poema que fa un recorregut per tots i cadascun dels pobles productors d'avellana.

(Les plegadores d'avellanes de Mn. Ramon Bergadà)

Al bell Camp de Tarragona
sota els arbres en rodona
tot plegant la fruita bona
cantarem el bell cantar
cantarem el cant joliu:
Per Santa Magdalena,
l'avellana és plena,
Per Sant Feliu,
l'avellana surt del niu,
Per Sant Roc,
l'avellana cau del foc.
L'avellana és rica i maca
representa un capital
val vint duros cada saca
cada almosta més d'un ral.
N'és Riudoms
riu d'avellana
cull-ne almostes Almoster
omple els carros Vilaplana
i els coves Alcover
Clares aigües de les serres
que arreplega el Francolí
van regant les gaies terres
del bell camp tarragoní
tot cantant per ses riberes

i tastant entre verdor
avellanes, pomes, peres,
albercocs i préssecs d'or.
Vinguen saques d'avellanes
del Milà, la Masó i el Rourell
de les viles germanes
Vilallonga i el Morell.
A la Pobla és ben formosa
més a tots els ho vull dir:
l'avellana més gustosa
la que es cull a Constantí.
N'omple Alforja les alforges
per vellana Maspujols
i la Selva, Reus, les Borges
Botarell i Riudecols.
Montbrió se'n fa arracades
i Vinyols i l'Aleixar
n'estan totes enjoiades
Castellvell se'n fa un collar
Si a València la taronja,
avellanes veureu a mils
a Mont-roig, a la Canonja,
Riudecanyes i Cambrils,
Vila-seca veu galana
mar i platges Salou
per mirar mars d'avellana
al cap puig d'Escornalbou.

El cicle anual de l'avellana acaba al setembre, és el moment més important de l'any.

(Fragment del poema de Marià Manent A mitjan setembre)

L'avellana
dringa pels sacs.
La poma fa venir el gaig a la solana.
I si l'avellaner duu el fruit vinent

en verdes arracades, és vermella
la pinassa.

Un cop recollida la collita el cicle torna a començar i amb ell
la incertesa.

(Poema Boira i fum de Jaume Mariné)

El fum de la fullaraca
va pujant muntanya amunt
i, ja dalt de la muntanya,
es barregen boira i fum.

El fum és l'ànima en pena,
la frustració del passat,
rames mortes, fulles seques
i avellanes sense gra.

I la boira maleïda,
la que no deixa arribar
el bes d'or que porta l'aire
al llavi roig del "safrà".

Com que li fa mal l'esquena,
el pagès diu que plourà,
si és tot boira, prou s'ho pensa,
boira avui i fum demà

Hi ha una imatge colpidora en el món agrari quan els mals
temps se succeeixen un darrera l'altre, la qual cosa instal·la una
tristesa profunda en els ulls i les mans del pagès.

*(Poema de Xavier Amorós No hi havia res a dir dins Poemes
1959-1964)*

No hi havia res a dir. Totes les fruites
eren ja als canyissos. Munts
d'ametlla i avellana jeien

a les golfes, així com el vi, abundant en la misèria,
Omplia els cups de l'entrada i el celler.

Érem el mes de novembre i plovia de valent.
Això significava que l'any vinent hi hauria
les cebes i les trumfes necessàries.

Però a mi em semblava que ploraven,
després de morts, pels seus fills.

I no es veia persona,
animal
o cosa
que pogués consolar-los.

L'avellana va fer de Reus la capital de la fruita seca i el dilluns
a la tarda, com un ritual ancestral es trobaven comerciants i pa-
gesos fent pactes on la paraula era el document sagrat.

(Poema de Xavier Amorós A la meva ciutat dins Poemes 1959-1964)

A la plaça major de la meva ciutat,
els dilluns hi ha pagesos;
comerciants i pagesos.

Els pagesos
esperen la pluja
Els comerciants
vetllen els diners dels pagesos

(no creuen en res, els pagesos,
sinó en la pluja.)

A la meva ciutat,
comerciants i pagesos,
esperen,

com sempre,
la pluja.

Les avellanes un cop esclofollades requereixen de la mirada precisa de les dones que amb agilitat i cura exquisida havien de triar el gra de la palla i deixar el fruit a punt per ser exportat.

(Fragment de Lena Paüls dins el llibre Lluís Domènech i Montaner a Reus. Tres mirades)

Arriba un camió ple de sacs, barreja de gra i clofolla.

Pes brut a l'esquena del teu fill.

“Quedeu-vos dues hores més”.

I ara sí, compensen les hores extres, a boca plena.

Passen pels sedassos, les avellanes, però arriben polsoses a la cinta de triatge.

La pols us fa tossir. I, si no, us la feu venir.

L'avellaner, com bé sabeu, té flors diferenciades, les masculines, aments i les femenines pistils. Una altra característica dels avellaners és que no són autopol·linitzadors. D'aquí que les varietats es necessiten les unes a les altres i tan important com la diversitat cal un vehicle que transporti el pol·len de la flor masculina i fecundi la flor d'un altre avellaner.

Quan maduren els aments masculins és el temps del vent de mestral. Els estigmes, de color vermell bordeus són les petites antenes que captaran el pol·len que porta l'aire per engendrar l'avellana.

Per això les avellanes són filles del vent i per aquesta raó el Camp de Tarragona és terra d'avellanes.

(Poema de Guerau de Liost Les avellanes dins el llibre A les minúscules avellanes)

Oh quimèrics atuells!

¿sou esfèrics cascavells

de la testa d'un follet

de congesta, caranet

o l'emfàtic picarol
d'un simpàtic esquirol?

Ara bé, de res serveixen les avellanes si no acaben al paladar
de les persones.

NO TRENQUEU AVELLANES AMB LES DENTS

*(Poema de Xavier Amorós No trenqueu avellanes amb les dents
dins Poemes 1959-1964)*

No trenqueu avellanes amb les dents
Penseu que cada dent val un ull de la cara.
O, si us sembla millor:
No trenqueu avellanes amb les dents:
les trobareu fallades.

I per acabar heu de saber que:

Any d'avellanes, any de casaments!

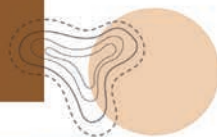
Si voleu quedar bé i gastar poc, regaleu avellanes amb foc.

Avellanes, ametlles i figues, bones amigues.

Així doncs no deixeu de menjar avellanes, assegureu-vos que
són del país i si les voleu maridar bé, no deixeu de llegir poemes,
novel·les, històries i contes que també siguin del país.

Bon profit i bona lectura.

POEMES DE MANUEL RIVERA



Tres poemes, dos poetes

MANUEL RIVERA i MARIÀ MANENT

L'avellana és ofrena de la natura que ens invita al càntic i al poema. Els llocs de collita, territoris molt antics, són paisatge humà i paisatge silvestre. De l'avellana se n'aprofita tot, és aliment molt nutritiu per al cos i per a l'ànima.

Cançó de tardor

Motor i serpentina:
retorna l'oreneta
traçant a la retina
nous ritmes de poeta.

Aquí,
és fàcil fer dreuera,
per camí fondo o plana,
d'arbrets petits en rengla
que miren la muntanya.

Aquí
el temps dictà sentència
amb grans de molt sabor:
ràim i fruita seca
i l'oliva que val or.

Aquí
arribem a Farena
amb nom de rat penat,
petita vila blava
oculta en una vall.

Aquí
ufans ens retrobem
amb coca i el millor vi,
i l'avellana honrem,
pietosos pelegrins.

Aquí
omples la teva saca,
fina percussió,
del cor ets senalla,
oh foc de la tardor.

Aquí,
l'home de mos valent
i ànima virginal
desvetlla el seu secret,
misteri de la sang.

Aquí i ara,
celebrem la collita
sens boira ni recances
coent la nostra cuita
perfumats de torrades.

MANUEL RIVERA

Temporeros

Setiembre en el Campo de Tarragona

Entre avellaneros,
unos hombres,
hombres que vinieron de un lugar
más abajo de la Mancha,
de cuyo nombre me duele acordarme,
hombres que heredaron la habilidad manual
de pueblos alfareros,
y el sueño breve y alerta
de gañanes y siervos.

Oigo sus coplillas
y siento en mí —con nombres y fechas—
las huellas de unas tierras y un tiempo,
una melancolía que está más acá de mi voz,
la áspera historia de mi pueblo.

MANUEL RIVERA

Publicat per primera vegada a la revista *ET CETERA* “Revista de la Facultat de Lletres de Tarragona” número 1. Tarragona, desembre de 1981.

A mitjan setembre

*Llarga com la carena, sobre el riu,
cada matí s'adorm la boira clara.
On són els lliris? S'ha tornat esquiu
el sol adesiara.*

*Però canten aloses cel amunt
i fan les herbes una olor més forta.
La vidiella no és un blanc repunt,
sinó una seda morta.*

*Amb cent ulls grocs ens mira el codonyer
quan el reflex de l'aigua se'ns apaga.
L'argent de l'albereda té el primer
tremolor d'un or vague.*

*No veureu a la posta aquells nacrats
dofins del juliol. És grisa i bistre.
La guineu caça vora els espadats
amb un lladruc sinistre.*

*I les aglans madures, pel camí,
es desprenen del calze. L'avellana
dringa pels sacs. La poma fa venir
el gaig a la solana.*

*I si l'avellaner duu el fruit vinent
en verdes arracades, és vermella
la pinassa, i les flors, vora el torrent,
es parlen a l'orella.*

MARIÀ MANENT

Fem receptes amb avellanes

MARIA TERESA LLAURADÓ ANGUERA

Instagrammer i cuinera



Ha estat un plaer participar a la matinal de l'avellana de muntanya, el passat 6 de novembre, i és un plaer deixar-vos dues receptes fetes amb avellana, ara que ja les tenim arreplegades —tot i que ja sabeu que abans o “antes” es podia espigolar fins i tot passat festes—. Bàsicament perquè els sistemes de plegar eren molt manuals i es deia que “mentre portes avellanes a casa, portes diners” i també perquè, un cop s'havia fet el primer tomb, s'havia d'anar

a collir olives i després ja es reprenia l'espigolar.

Us he posat les receptes del romesco i del torró d'avellana en quantitats orientatives. La primera és del meu sogre, a qui mai vaig veure agafar cap balança per pesar res, tot ho feia aproximadament i sempre sortia bo, amb l'avantatge que cada cop podies gaudir d'un sabor diferent. Ell barrejava avellana i ametlla, jo el faig sempre amb avellana però si voleu, ja ho sabeu, una mica de cada. Pel que fa a la recepta del torró d'avellana, aquesta és una recepta que feia el meu pare, però he de dir que el mètode era semblant o igual que el del sogre. Mai vaig veure prendre mides de res. És una recepta que només elaborava quan feia mal temps, plovia molt i no podia anar al tros i la feina a les golfes o a baix al corral estava tota en ordre.

Les avellanes que es feien servir moltes vegades eren les que sortien trencades de la màquina de netejar de la Cooperativa (s'havien d'arreglar, ja que les primeres en trencaven moltes). I, si no, eren de 4 avellaners de classe Ribeta (n'haviem arribat a arreglar 4 sacs de pes en les seves millors èpoques) que teníem a Campdevaques, es plegaven a mà i es guardaven per fer torrons o per fer algun regal especial durant l'any a algun conegut, parents de fora vila i que no eren pagesos.

Conill al forn amb romesco d'avellana

Ingredients per a 4 persones:

- Agafarem un conill i el farem a quarts.
- 4 grans d'all
- 1 ceba gran
- 1 porro
- Herbes aromàtiques picadetes (romer, farigola, curry, cúrcuma, all, julivert... les que més us agradin), sal i pebre blanc
- 1 copa de Ratafia
- 2 fulles de llorer
- $\frac{1}{4}$ de litre de brou de verdures
- Patates per acompanyar



Rentarem les patates amb la pell i les tallarem a grills (es parteixen per la meitat i després es fan els grills). Les posem en un bol on prèviament haurem posat una barreja d'oli, herbes aromàtiques, pebre vermell, una miqueta de farina, i tres o quatre alls sencers. Ho remenem ben remenat,

les deixem 10' marinant i després les posem al forn durant una hora aproximadament (les podem fer mentre fem el conill i així aprofitem). El romesco d'avellana el farem amb un bon grapat d'avellanes, oli, vinagre, 1 all, sal, pebre vermell, 1 cullerada de cafè de pasta de nyora, 3 o 4 carquinyolis d'avellana, xocolata i un bon trosset de bitxo o canyella. En un got per a la batedora hi posem les avellanes, l'oli que cobreixi el doble del que ocupin les avellanes, un rajolí de vinagre, l'all pelat, 4 carquinyolis, una cullerada de pebre vermell, la pasta de nyora, la xocolata —només una presa—, el bitxo i un polsim de sal. Ho triturem, ho tastem i, segons el gust que li notem, estarà bé o el farem més clar afegint-hi oli. Això depèn del gust, però és bo deixar-lo espès perquè sempre el podem aclarir.

Elaboració

En una safata pel forn posem el conill prèviament salpebrat i ben fregat amb totes les herbes aromàtiques, la ceba tallada a juliana, el porro a rodelles, el llorer i els alls. Ho reguem amb oli generosament, ho tapem i ho posem al forn a 140°. Ho deixem aproximadament una hora, ho revisarem una vegada per remenar-ho i, passat aquest temps, afegirem la ratafia i ho deixem 20' més. Llavors serà el moment d'afegir-hi el romesco, n'hi posarem mínim 4 cullerades soperes. Si ho volem més intens, n'hi posarem 6. Ja destapat hi afegim el brou, pugem la temperatura a 180° i ho deixem fins que agafir color, remenant tot sovint per a què quedi bé per tots els costats. I ja el tenim llest. En aquest punt hi afegirem per acompanyar unes quantes avellanes torrades i les patates que ja tenim llestes. I a gaudir-ne!

Torró d'avellana crua

Ingredients:

- Avellanes crues (la quantitat que vulgueu)
- Sucre: si sou molt de dolços el doble del pes de les avellanes. Sinó, amb la meitat també fareu.

- Mel: una cullerada de postre per uns 200 grs d'avellana
- Gasosa: un raig



Posem una paella al foc, on ens hi càpiguen bé les avellanes, és a dir, que quedin tapant ben bé tot el fons. Hi afegim el sucre i anem remenant uns 5'. Aleshores afegim la mel i el raig de gasosa i seguim remenant i dissolent el sucre fins que es vagui fonent i daurant. Veureu que, al mateix temps, les avellanes crues van agafant color torrat. Això tardarà aproximadament uns 25'. Un cop ho tingueu ben torradet i el sucre estigui ben caramelitzat, ho aboqueu damunt d'una superfície freda (abans ho fèiem un tant el marbre de la cuina amb unes gotes d'oli i ara ho fem sobre una superfície de paper de forn, però, això sí, sobre una superfície plana i freda). No ho fèiem mai amb motlle, però, si voleu, busqueu un motlle rectangular i ho aboqueu dins —untant una miqueta amb oli— i així el tindreu en forma de barra de torró. Ho deixeu refredar i després a disfrutar.

Forn Sistaré

L'ofici: conceptes bàsics

A Forn Sistaré som persones amb un ofici, som forners, i som uns apassionats de la nostra feina. Som forners des de 1910.

El Tomàs i el Xavi hem nascut forners, amb uns coneixements heretats però cada dia estem anant una mica més enllà.

Cuidem l'ofici de tradició, centenari i amb arrels, però també volem que sigui modern en les àrees que ho permeti. El pa dels "vells" no era ni millor ni pitjor. L'actual tampoc, és diferent.

És la tradició de fer les coses bé, en continua evolució i aprenentatge.

Mai en sabem prou, i n'aprenem tant dels clients com d'altres forners o mestres forners. Cadascú sap del que sap, i nosaltres sabem de fer pa.

Per què un taller de pa

El pa és un aliment bàsic que conviu amb nosaltres cada dia. El trobem a tot arreu, amb molts formats diferents, a preus molt diferents, i per descomptat, amb gustos diferents, però sobretot, amb diferents maneres de treballar-lo i vendre'l.

Per a nosaltres, pel Tomàs, el Xavi i la nostra família, que inclou els més propers i totes les persones que treballen amb nosaltres, el pa no és només un negoci.

És una manera de viure i de fer ciutat, barri i comerç de proximitat, i confiança, perquè vendre als veïns de cada dia, de sempre, és una gran responsabilitat.

Vivim el pa com a forners i l'intentem treballar de la millor manera.

Això vol dir:

- Fer-lo cada dia
- Amb les nostres mans
- Amb farines de qualitat seleccionades
- Amb una massa mare natural pròpia que mantenim des del 1942.

- Amb passió i estima
- Intentant donar el millor servei
- Escoltant el que ens diuen els clients
- Sabent que cada dia no surt igual: la climatologia i sobretot l'estat emocional del forner hi deixen la seva empremta.

I això, només es pot explicar ensenyant com treballem, això no s'explica amb publicitat, amb grans eslògans i decoracions.

Les farines

Una qüestió de Confiança

Per fer un bon pa, cal una bona farina. I per fer una bona farina, cal un bon moliner, un bon blat, un bon pagès i una bona llavor. D'aquí la importància de la selecció i la confiança en el moliner: de la mateixa manera que nosaltres som els que sabem de fer pa, hi ha qui sap de farines. I aquest són els pagesos i moliners a qui nosaltres traspassem la confiança i intentem conèixer.

I de totes les farines, seleccionem les millors, d'aquí o de fora. Aquestes seran la base d'un bon producte pel paladar i la salut. Si els blats no són bons, no hi ha bona farina, i si no hi ha bona farina no hi ha bon pa.

- Tipus de farina segons el cereal o pseudocereal:
 - De blat
 - De segòl
 - D'espelta
 - De blat integral (actualment són de mala qualitat)
 - De kamut o blat persa
 - De blat de moro
 - De fajol o sarraí
- Tipus de farina segons les extraccions i pureses en minerals després de moldre:
 - Menys sedàs = farina integral
 - Més sedàs = farina blanca (refinada)
- Segons el cupatge o la barreja de cereals podem tenir una o altra farina. Cada farina serveix pel que serveix i per tant,

segons pel tipus de pa que vulguis faràs servir una farina o una altra.

- El blat ens farà mal? El que ens farà mal seran els blats adulterats, per això ens preocupem molt de la selecció i el tracte amb el moliner. Pels nostres avis el pa era un element bàsic de la seva dieta i van arribar gairebé als 100 anys.

La pasta mare

La massa mare és l'ànima del pa ("la farina és el pare i la massa mare, la mare"), i l'aigua és l'entorn que fa que puguis fusionar. I la sal? la sal és un millorant, és "la sal de la vida" (saboritzant), que ens ajuda a què la fermentació no es descontrolï (és per tant un regulador).

Les proporcions de massa mare en els pans varien.

La pasta mare del Forn Sistaré la portem "arrossegant" des del 1942. És històrica.

La massa mare és un bacteri.

S'agafa una part d'aquest peu on hi anem incorporant aigua i farina.

- Tipus de massa mare:
 - Sòlida (es descontrola amb molta més facilitat. Costa més que les temperatures arribin al cor del producte)
 - Líquida o *Levain* (la dels francesos i del Forn Sistaré, la nostra). Al peu hi afegeixes cada dia més aigua i farina.
 - Llevat ràpid: (*poolish*: Farina + aigua + llevadura)
 - Pasta vella: un tros de pasta vella àcida que t'ha sobrat, el barreges amb més aigua i farina. Té propietats fermentatives però acaba sent acètica.
- Ingredients:
 - Farina + aigua
 - S'hi pot afegir algun element més com la mel, o aigua de poma.

Coc amb avellana

Ingredients:

Ou sencer	(+/-12 ous l) 700 gr
Aigua o llet	200 gr
Mel	210 gr
Sucre	710 gr
Bicarbonat	38 gr
Ratlladura de llimona	20 gr
Canyella	10 gr
Farina mestral	900 gr
Oli d'oliva verge extra DOP Siurana	960 gr
Avellana DOP Avellana de Reus	S/C (que no en falti)
Sucre blanc o moreno	Per ensucrar

Procès:

1. Amb les varetes, blanquejar (batre) l'ou, la llet, la mel i el sucre.
2. Afegir-hi la farina, tamisada amb el bicarbonat i batre-ho tot amb la ratlladura de llimona i la canyella.
3. Sense parar de batre i a velocitat més lenta hi afegirem l'oli d'oliva.
4. En aquest punt, hi podem posar les avellanes de Reus, les posarem amb cura i remenant amb una espàtula. (També les podem posar directament damunt la pasta, quan el motlle ja és ple)
5. Sempre, és millor deixar reposar una mica la pasta, fins i tot d'un dia per l'altre a la nevera.
6. Omplirem els motlles, degudament engreixats prèviament.
7. Just en el moment d'enfornar, hi posarem sucre per sobre.
8. Tenim el forn preescalfat a uns 185°C i l'enfornem durant uns 40 min, els últims 10 minuts amb el tiratge obert.
9. Amb la mateixa recepta, també podem omplir càpsules de magdalena.



Pa de vidre amb avellanes

(pa d'alta hidratació + del 95% d'aigua)

Farina força	600 gr
Farina mestral	350 gr
Farina blat dur	50 gr
Aigua	700 gr

Aigua - 2a (bassinage)	230 gr
Llevadura	8 gr
<i>Levain</i> (massa mare)	100 gr
Sucre	10 gr
Sal	20 gr
Oli d'oliva DOP Siurana	30 gt
DOP avellana de Reus	S/C (que no en falti)

Procés:

1. AUTÒLISI:
 - Amassar tota la farina i 700gr de l'aigua, no cal massa pastat.
 - Deixar reposar 30'.
2. Pastar l'autòlisi amb el sucre, la sal i la pasta mare 35' a velocitat lenta. A partir dels 15' anar incorporant poc a poc la segona aigua (bassinage).
3. Afegim la llevadura i l'oli a poc a poc durant 5 min a velocitat ràpida.
4. Reposar en bloc, 3 hores a temperatura ambient, segons l'elaboració li donarem algun plec en el que hi incorporarem les avellanes.
5. Tallem peces d'uns 275 gr (pel pa de vidre).
6. Formem les peces, si cal. En el cas del pa de vidre només cal deixar-lo damunt dels taulers de fusta amb suavitat no hem de desgasificar la massa, la marquem una mica amb els dits.
7. Deixarem fermentar uns 30 minuts a temperatura ambient i una hora a 7°C.
8. Enforbarem, en forn de sola de pedra. La temperatura del forn a uns 260°C i amb una lleugera aportació de vapor, no cal massa. Durant 16 minuts + 5 minuts amb tiratge obert.
9. La peça ha de sortir lleugerament precuita.
10. Al sortir del forn la deixarem refredar i si no l'hem de gastar al dia, congelarem i guardarem hermèticament.

Confiteria Poy

ALBERT POY



Composició de les dues elaboracions:

Flocs d'avellana:

Ingredients:

Clara d'ou, sucre, avellana triturada, cacau en pols, midó de blat, cobertura de xocolata negra 66% "Caraïbe".

Els flocs d'avellana són una especialitat local creada pel meu pare, al tombant dels anys 50. És tracta d'un merengue sec, que elaborarem amb les clares i el sucre, un cop el merengue muntat hi incorporem els secs, llustre, cacau en pols i midó. És ragen amb mànega en llauna formant tres pics units, volent assemblar-se als "flocs" d'avellana que trobem a l'arbust abans de ser recol·lectades.

La seva cocció es fa en un forn molt fluix, quasi buscant deshidratar els floc, a 90°C durant una hora i mitja. Acabem banyant la base dels flocs amb cobertura de xocolata atemperada.

Roses de Reus:

Ingredients:

Mantega, sucre llustre, llet condensada, massapà, praline d'avel·lana, ous farina, ratlladura de pell de llimona.

Les Roses de Reus són galetes amb la forma de l'anagrama amb la rosa que promociona la nostra Ciutat.

El motlle en el qual marquem les roses el va elaborar per a tots els pastissers artesans de Reus la reconeguda escultora reusenca Neus Segrià.

Es tracta d'una galeta que elaborem amb tots els ingredients menys la farina pastats junts fins aconseguir una pasta fina i al punt de picada, finalment afegim la farina fluixa fins a integrar-ho tot. És couen en un forn mig, 160/170°C fins que agafen un to daurat, uns 15 minuts.

Un arròs “mar i muntanya” amb avellanes

EDGAR FERNÁNDEZ BLÁZQUEZ
Espai Gastronòmic El Lligam



Durant aquesta nova edició de la Festa de l'Avellana, organitzada per l'Associació Amics de les Muntanyes de Prades, presentarem un plat que pretén ser una finestra al món del nostre país, la nostra gastronomia i els nostres productes: un arròs “mar i muntanya” amb salsa de calçot d'avellana. Una fusió única de la terra, el bosc, el Mediterrani i la nostra necessitat de viure i compartir allò que som i tenim.

La cuina “mar i muntanya”, fonamentada en la creativitat i la tradició, dona lloc a combinacions com el pollastre amb escamarlans o el conill amb llagostins, plats que exemplifiquen l'aprofitament i combinació dels recursos del territori. En aques-

ta ocasió, com no pot ser de cap altra manera, hi afegim l'avellana i ho farem mitjançant la salsa de calçots que introduïrem tant al sofregit com en l'emplatat.

Com sempre, per aprofitar al màxim els gustos i l'essència de cada producte, començarem marcant el calamar a foc viu i el retirarem. Tot seguit, hi posarem costella de porc i al cap d'uns minuts, el conill. Quan es comença a veure ben marcat, torradet, però sabem que per dintre no està cuit, hi afegirem els rovellons i poc després, la salsa de calçot d'avellana. Aquí toca baixar el foc, incorporar de nou el calamar i deixar que la fusió faci la seva màgia. Al cap de 20 minuts hi afegirem el brou, que en aquesta ocasió serà de peix i deixarem que bulli 5 minuts abans de llençar-hi l'arròs, un arròs bomba del Delta de l'Ebre, per descomptat. És el moment també d'afegir-hi herbes com romaní o farigola i durant 12 minuts anirem reduint la intensitat del foc fins que arribi al punt caldós adequat i, 5 minuts després i al primer crit, a taula!

Posar en valor una gastronomia vinculada al territori implica ressaltar-ne la connexió amb la història, cultura o identitat territorial. Això es fa promovent ingredients autòctons i sostenibles que reflecteixen la biodiversitat de cada zona i el pas de la saviesa popular de generació en generació. A més, un espai com la Festa de l'Avellana és l'espai ideal per compartir i crear experiències úniques que permeten entendre i gaudir del territori a través de l'intercanvi cultural.

Us convido a tastar aquest arròs durant la Festa de l'Avellana i a gaudir d'un dia de festa, exercici i gastronomia a La Febró.

Aplicació de la crema d'avellana a la pastisseria

ADAM SÁEZ VENTURA

Mestre pastisser. Guanyador del millor Panettone d'Espanya.

Pâtisserie Ventura i XOCOSAVE

En el món de la pastisseria i del consum en general existeixen diversos tipus de cremes d'avellana que es poden classificar segons els ingredients, la finalitat, la textura o ús l'gastronòmic.



1. Segons els ingredients principals:

Tipus	Descripció	Exemple
Clàssica amb cacau	Barreja d'avellanes, cacau, sucre i oli vegetal	Nutella, Nocilla
100% avellana	Només avellanes torrades triturades, sense sucre ni oli afegit	Meditts, Naturitas, Origonuts
Sense cacau (natural)	Només avellanes + endolcidors o ingredients neutres	Ecosana, cremes bio
Amb xocolata negra/blanca	Combinació amb tipus de xocolata diferents (més o menys cacau)	Eurocrem, versions gourmet
Sense sucre / <i>light</i>	Amb edulcorants o baixa en greixos	Nugatti Zero, Nocilla 0%

2. Segons el perfil nutricional:

Tipus	Ideal per a...	Característiques
Vegana	Dietes sense derivats animals	Sense llet ni mantega
Bio / ecològica	Consumidors de productes naturals	Sense pesticides, sovint amb certificació
Keto / baixa en carbohidrats	Dietes cetogèniques o baixes en sucre	Rica en greixos bons i baixa en sucres
Alta en proteïnes	Esportistes, postentrenament	Afegida amb proteïna vegetal o whey
Infantil	Adaptada per a nens	Menys sucre, sabor més suau

3. Segons la textura:

Tipus	Descripció
Suau i cremosa	La més habitual (com Nutella)
Crunchy (amb trossets)	Conté trossets d'avellana o <i>crispies</i>
Airejada / mousse	Textura molt lleugera (p. ex. Nugatti Air)
Espessa / pastosa	Com les 100% avellana (tipus pasta)
Bicolor	Barreja de dues cremes: blanca i marró (p. ex. Eurocrem)

4. Segons l'ús culinari:

Tipus	Usos habituals
Per untar (spread)	Pa, torrades, creps, croissants
Per farcir (farciment)	Brioixos, croissants, bombons
Per a postres o pastisseria	En receptes de pastissos, gelats o mousses
Per esmorzar o berenar	Consum directe o amb fruita, galetes, etc.
Per cuina salada	Les cremes 100% avellana poden usar-se en vinagretes o salses gourmet

5. Algunes marques representatives per cada tipus:

Tipus	Marques habituals
Comercial clàssica	Nutella, Nocilla
Natural / 100%	Meditts, Naturitas, Origonuts
Gourmet	Lindt, Gü, Pierre Marcolini
Vegana / sense sucre	Nutella Vegana, TBH, KoRo
Infantil / suau	Nocilla Kids
Internacional	Nugatti, Nudossi, Eurocrem

Recepta: crema d'avellana 100% natural

Aquí teniu una **recepta casolana de crema d'avellana 100% natural**, feta només amb **avellanes torrades**.

- Aquesta crema **no té ni sucre ni sal ni olis afegits**.
- Es pot afegir també diferents tipus de xocolata, segons l'ús final que li volem donar.
- És molt fàcil de fer i el resultat és espectacular si us agrada el sabor pur de l'avellana.

Ingredients:

- 300 g d'**avellanes torrades sense pell** (pots fer servir més o menys quantitat; el procés és el mateix.)

Utensilis:

- Processador d'aliments potent o batedora de got (tipus Thermomix o Turmix, Minipimer...)
- Espàtula

Elaboració pas a pas:

1. Torrar les avellanes (si no ho estan ja):

- Preescalfa el forn a 180 °C.
- Posa les avellanes en una safata i torra-les durant **10-12 minuts**, remenant de tant en tant.
- Un cop fredes, **retira la pell** fregant-les amb un drap (si cal).

2. Processar les avellanes:

- Posa-les al processador i tritura. Comença amb cops curts, després contínuament.
- **Etales normals del procés:**
 - Primer es fan trossets.
 - Després, una pasta seca.
 - I al cap d'uns minuts (5–10), es torna una **crema llisa i oliosa** (l'oli natural de l'avellana s'allibera).

3. Textura final:

- Quan la crema sigui suau i brillant, ja està llesta.
- Si la vols més líquida, pots afegir (opcional) una cullerada d'oli de coco o d'avellana, però **no és necessari**.

Conservació:

- Guarda-la en un pot de vidre amb tapa.
- A temperatura ambient (en lloc fresc) dura unes 2–3 setmanes.
- També pots conservar-la a la nevera (es pot endurir una mica).

Aquesta crema d'avellana ens pot servir com a **ingredient** per a les següents creacions:

- | | |
|--------------|--|
| - Bombons | - Panettones |
| - Croissants | - Pastissos o mones |
| - Trufes | - Xocolatines d'avellana caramel·litzada |
| - Torrons | - Cruixent per sobre de pastissos |
| - Mousses | - Cócs d'avellana |

Durant la xerrada que farem en directe davant el públic de Vilanova de Prades en el marc de la 6a edició de les Jornades sobre l'Avellana de Muntanya es podran degustar alguns d'aquests productes extraordinaris.

Espero que us agradin!

L'avellana a la cuina: intensitat, subtileza i versatilitat

RAFEL MURIA

Xef del Restaurant Quatre Molins
(una estrella Michelin)



Els fruits secs són aliments densos, carregats d'energia i nutrients. Rics en greixos saludables, fibra, proteïnes vegetals i micronutrients com el magnesi. Però més enllà de la seva aportació a la salut, tenen una qualitat que els fa indispensables a la cuina: la seva riquesa de textures, sabors i formes d'elaboració.

L'avellana és un ingredient extraordinàriament versàtil, capaç de transformar-se i adaptar-se a tot ti-

pus d'elaboracions, tant dolces com salades. La seva riquesa organolèptica ens permet jugar amb textures, aromes i intensitats, segons el tractament que en fem.

En estat cru, l'avellana ens regala matisos més vegetals i frescos, especialment si treballem amb varietats locals i de qualitat. Aquesta versió més verda i subtil encaixa molt bé en plats suaus: des d'un *ajoblanco* d'avellana, fins a emulsions delicades que busquen una nota elegant sense la intensitat del torrat.

Quan torrem l'avellana, el producte es transforma radicalment. El torrat mitjà ens ofereix sabors més persistents, amb un



equilibri entre dolçor i amargor suau, ideals per a plats amb una càrrega gustativa més marcada. En aquest punt, l'avellana pot jugar un paper protagonista, però sense eclipsar la resta d'elements del plat.

Finalment, el torrefacte extrem —pràcticament al límit del cremat— ens obre la porta a un univers molt més intens: notes amargues de caramel fosc, cacau negre, fusta cremada o fins i tot tabac. Aquesta avellana, d'una personalitat poderosa, s'utilitza per donar cops d'efecte, intensitat i caràcter. Troba el seu lloc en cremes concentrades, consoms, gelats o postres que busquin donar contrastos profunds i sorprenents al plat.

A la cuina, l'avellana no només és un fruit sec: és un recurs de territori, és una eina gustativa amb múltiples registres, capaç de transformar un plat amb subtileza o amb força.

SUMARI

Pròleg i introducció JOSEP MORAGAS PAGÈS.....	5
El suport polític ÀNGEL XIFRÉ ARROYO	19
L'Avellana de Muntanya en el Pla Estratègic de Valorització de l'Avellana JAUME SALVAT SALVAT	25
La conveniència d'agrupar-se en la DOP Avellana de Reus com a un valor afegit ALBERTINA VEIGA PASTOR	29
Bondats de l'Avellana de Muntanya MERCÈ ROVIRA · AGUSTÍ ROMERO	31
Salut i Avellana ROSA SOLÀ ALBERICH.....	37
Tast d'avellanes a les II Jornades de Promoció de l'Avellana de Muntanya EUDALD SALVAT MESTRE	43
Què hem de tenir en compte en comprar i menjar avellanes? JAUME SALVAT SALVAT	47
Estratègies de diferenciació i valorització de l'avellana MIQUEL ÀNGEL BOVÉ SANS	57
Turisme i Avellana JAUME SALVAT SALVAT	63
El camí es fa caminant JAUME SALVAT SALVAT	69

El canvi climàtic i l'avellaner: una resiliència diferenciada entre la plana i la muntanya del Camp de Tarragona ROGER PALAU GENÉ.....	83
L'agronomia de l'Avellana de Muntanya ROGER PALAU GENÉ.....	89
El Banc de Terres: una solució per l'Avellana de Muntanya? GESSAMÍ SARDÀ MOYA	93
Caminades pels conreus d'Avellana de Muntanya JOSEP MORAGAS PAGÈS.....	99
Les Filles del Vent: Tast poètic amb avellanes ANTÒNIA FARRÉ · JAUME SALVAT.....	109
Tres poemes, dos poetes MANUEL RIVERA MORAL	119
Fem receptes amb avellanes MARIA TERESA LLAURADÓ ANGUERA	123
Forn Sistaré.....	127
Confiteria Poy ALBERT POY CIURANA.....	133
Un arròs “mar i muntanya” amb avellanes EDGAR FERNÁNDEZ BLÁZQUEZ.....	135
Aplicació de la crema d'avellana a la pastisseria ADAM SÁEZ VENTURA	137
L'avellana a la cuina: intensitat, subtileza i versatilitat RAFEL MURIA FRANCH	143



Aquest llibre,
recull de moltes veus
que estimen l'Avellana de Muntanya,
es va acabar d'imprimir,
als tallers d'Ulzama,
el dia de Santa Teresa de 2025.

Per això hem fet aquest llibre, per deixar testimoni de les aportacions positives com a base de tot futur. Que hi és i serà si troba el lideratge necessari, fort, que afileri tots els esforços en una bona i sola direcció. El lideratge que necessitem i no hem tingut mai (d'aquí venen tots els mals, crec).

...

Amb tot plegat, penso que la solució per a alguns pagesos està a la muntanya. L'avellaner a la muntanya viu, de moment, bé, millor, amb menys plagues i, si la pluviometria és normal, es desenvolupa ufanós. L'avellana té la millor caracterització organolèptica. I forma part del paisatge natural de les Muntanyes de Prades o Tivissa/Vandellós o La Fatarella. Un bon producte, en un conreu sa, en un paisatge natural pot donar al mercat un producte diferenciat i valoritzat, on oferta i demanda es poden trobar en un bon punt d'equilibri per les parts. Parlo de l'avellana de muntanya, una solució possible i satisfactòria per tothom.



SILVA editorial

Autors/es

MIQUEL ÀNGEL BOVÉ SANS

ANTÒNIA FARRÉ SANFELIÚ

EDGAR FERNÁNDEZ BLÁZQUEZ

FORN SISTARÉ

MARIA TERESA LLAURADÓ ANGUERA

JOSEP MORAGAS PAGÈS

RAFEL MURIA FRANCH

ROGER PALAU GENÉ

ALBERT POY CIURANA

MANUEL RIVERA MORAL

AGUSTÍ ROMERO AROCA

MERCÈ ROVIRA CAMBRA

ADAM SÁEZ VENTURA

EUDALD SALVAT MESTRE

JAUME SALVAT SALVAT

GESSAMÍ SARDÀ MOYA

ROSA SOLÀ ALBERICH

ALBERTINA VEIGA PASTOR

ÀNGEL XIFRÉ ARROYO

Aquest llibre és la reunió dels darrers opuscles que any rere any hem publicat l'Associació d'Amics de les Muntanyes de Prades coincidint amb les jornades sobre l'avellana de muntanya o com les anomenem actualment: Festa de l'Avellana de Muntanya.

Dinou autors reflexionem sobre les problemàtiques de l'estat actual del sector i llencem propostes que poden ser la base sòlida on es recolzi el futur de l'avellana a la muntanya. Coincideix la majoria d'autors en dues coses: primera, tota la nostra vida professional l'hem dedicada a l'alimentació i al sector dels fruits secs i, segona, que en els darrers quatre anys la majoria ens hem jubilat. Però sempre hem tingut i tindrem el cor entregat a aquest cultiu entranyable i al paisatge de les nostres vides, perquè som gent del camp i tots hem jugat, berenat i viscut a l'ombra dels avellaners, mentre els avis i les àvies ens cuidaven i ens feien grans amb un grapat d'avellanes o amb pa, vi i sucre.

No és un testament ni una evocació nostàlgica, insisteixo a dir que poden ser moltes reflexions i paraules la base d'un futur diferent, capaç d'engrescar a noves generacions a la muntanya, al futur Parc Natural de les Muntanyes de Prades o a la Serra de Llaberia o a la Terra Alta.

Des de l'AAMP volem agrair a tots els autors i institucions el seu suport continuat en els darrers sis anys.

