

Maduixa del Maresme



Temporada

Abril, maig i juny, tot i que hi ha varietats que són productives durant tot l'any.

Descripció

Fruita de forma cònica que mesura uns 2 centímetres de diàmetre, en funció de l'espècie, i que pot arribar a mesurar fins a 5 centímetres. És de color vermell i té un sabor que va de l'àcid al dolç.

Composició nutricional i propietats per a la salut

El **90,3%** de la maduixa és aigua, per tant, n'és el seu principal component. També conté un petit percentatge de glúcids, només 5,5 grams per cada 100 grams de maduixa, fet que la converteix en una de les fruites menys calòriques. Per posar un exemple, conté la meitat de glúcids que la poma i menys d'un quart que el plàtan.

Les proteïnes i els lípids són gairebé insignificants en la composició de la maduixa, com passa en la majoria de les fruites i hortalisses.

Tot i la seva aportació energètica gairebé nul·la, la maduixa és una **font de vitamina C excel·lent**, amb un contingut molt similar al de la taronja o la llimona. La Ingesta nutricional de referència (INR) d'aquesta vitamina és d'uns 75 mil·ligrams al dia, i una ració mitjana de maduixes, d'uns 150 grams, en conté 86, de manera que **les recomanacions diàries se superen de sobres**.

Produït a:
Arenys de Mar, Arenys de Munt,
Calella, Canet de Mar, Mataró,
Palafolls, Pineda de Mar, Sant Cebrià
de Vallalta i Sant Pol de Mar

El color de la maduixa és degut a uns pigments vegetals coneguts com a **antocians**, que pertanyen al grup dels flavonoides, que, a la vegada, són un tipus de polifenols. Els flavonoides són uns **potents antioxidants amb característiques antiinflamatòries**. Tot i que no se sap amb certesa com operen dins l'organisme nombrosos estudis han relacionat aquests compostos amb la prevenció del càncer i les malalties cardiovasculars i neurodegeneratives. La maduixa constitueix, doncs, una de les fruites amb una capacitat més alta de protegir les cèl·lules davant del dany oxidatiu. Aquesta propietat antioxidant s'ha d'atribuir tant a la presència de la ja comentada vitamina C com als diversos polifenols presents en la maduixa.

Recomanacions de consum

Cal **consumir-la aviat**, ja que envelleix molt ràpidament. Se'n pot allargar la vida útil **conservant-la al frigorífic**. Si es detecta alguna maduixa florida, s'aconsella apartar-la perquè no malmeti les del costat. Es recomana **rentar-la just abans de consumir-la** en lloc de fer-ho abans, ja que la humitat n'empitjora la conservació. Cal rentar-la, abans de tallar el peduncle, submergint-la en aigua de l'aixeta i remonent l'aigua per facilitar l'eliminació de restes de terra, microorganismes i productes químics que hi pugui haver. Si es preveu que no es podrà consumir en els dies vinents, es pot congelar. Tot i que perd la textura i aspecte originals un cop congelada, pot ser protagonista de gelats, salses, purés, amaniments o plats cuinats. Si la maduixa es panseix, no cal llençar-la, encara es pot aprofitar! Se'n pot fer melmelada o compota i congelar-la.

Un bol amb uns 150 grams de maduixes equival a una ració de fruita i cal tenir present que es recomana consumir un **mínim de 3 racions de fruita de temporada al dia**.

Curiositats

La maduixa és una planta del gènere *Fragaria*, nom que es relaciona amb la intensa fragància que posseeix i que en llatí es denomina *fraga*.

Una curiositat de la maduixa és que **en realitat no és una fruita, sinó una amplificació del receptacle floral**, concretament una modificació carnosà de la tija, amb la funció de contenir els fruits de la planta. Els petits puntets que recobreixen la maduixa són, en realitat, els autèntics fruits, i cada maduixa en conté entre 150 i 200.

La maduixa del Maresme **es diferencia de la resta de maduixes per la manera com es cultiva**. El pendent pronunciat de les muntanyes maresmques és clau perquè la planta rebí més incidència de llum solar. Aquesta inclinació **combinada amb els corrents d'aire que s'arremolinen** crea unes condicions climàtiques òptimes que contribueixen a produir una maduixa d'una qualitat envejable.

Vinagreta de maduixa

Ingredients per a 4 persones:

- 150 g de maduixes
- ¼ de ceba tendra
- 2 dàtils
- 1 cullerada de cafè de mostassa
- ¼ de tassa de vinagre balsàmic
- ½ tassa d'oli d'oliva verge
- Sal iodada
- Pebre negre molt

Elaboració:

- Es netegen les maduixes i la ceba tendra, i es tallen a trossets.
- Es treu el pinyol dels dàtils.
- S'aboquen tots els ingredients en un vas apte per a la batedora de mà i s'hi afegeix un pessic de sal iodada i una mica de pebre.
- Es bat tot junt fins que quedi ben emulsionat i ja es pot amanir el plat. Bon profit!

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

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

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



Diputació
Barcelona

