

Fruites amb denominació d'origen

07/09/2021



Existeixen algunes fruites protegides amb el segell DOP i IGP, concretament a Catalunya tenim les peres de Lleida i les pomes de Girona. Descobreix quins requisits compleixen i quins són els seus beneficis.

[Veure imatge](#)

Què fa que una fruita tingui DOP?

Les Denominacions d'Origen Protegides i Indicacions Geogràfiques Protegides són segells de reconeixement

de qualitat diferenciada, atorgats a tots aquells productes que posseeixen unes característiques pròpies i diferencials i, a més, segueixen un procés de producció tradicional particular.

Aquests aliments estan protegits per una [normativa de la UE](#) [



<https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/calidad-diferenciada/>], la qual garanteix que els productes DOP procedeixen d'una regió específica amb les seves característiques i qualitat particular, i en aquesta mateixa zona geogràfica es duen a terme totes les fases de producció. En el cas dels productes IGP, també posseeixen qualitats pròpies del seu origen geogràfic, però només alguna de les tres fases de producció ha de tenir lloc en la zona delimitada de la qual pren el seu nom.

Les fruites amb DOP a Espanya més conegudes són: la pera de Lleida, la cirera del Jerte, la magrana Mollar d'Elx, préssec de Calanda, les peres de Rincón de Soto, entre altres. I les fruites amb IGP serien la poma de Girona, les clementines de les Terres De l'Ebre, el meló de la Manxa i els plàtans de Canàries, entre altres.

Caprabo fa anys que continua apostant pels [productes DOP i IGP de Catalunya](#) [</sites/caprabocom/url/nostra-terra/index.html>], seleccionant sempre el millor de cada zona. D'aquesta manera es promou el consum de producte local, oferint en els seus supermercats des d'aliments frescos a altres productes d'alimentació.

Propietats i beneficis de la pera

La pera és una fruita rica en vitamines i minerals com calci, potassi, ferro i fibra. A més de les seves propietats nutricionals tenen un munt de beneficis per a la salut, que la fan perfecta per al consum diari.

Un dels principals beneficis de la pera és la seva qualitat digestiva, el seu alt contingut en aigua, fibra i el seu baix contingut calòric la converteixen en una fruita lleugera i de fàcil digestió. Gràcies a això i a la seva capacitat diürètica, les peres també poden ajudar a baixar de pes.

A la vegada és una fruita amb poders antioxidants, que no sols beneficia la salut del cor, sinó que pot tenir efectes antiinflamatoris i reduir l'envelliment de la pell.

La pera de Lleida

La [DOP Pera de Lleida](#) [<https://peradelleida.es/>] comprèn la zona geogràfica de la província que li dona nom i els municipis de les comarques Les Garrigues, La Noguera, El Pla d'Urgell, El Segrià i L'Urgell.

La seva característica més peculiar és el seu sabor tan dolç, suculència, forma, color i aroma. Les tres varietats de les peres de Lleida reben el reconeixement oficial per part de la Comissió Europea.

- **Pera Llimonera.** Solen ser grans amb forma globosa i irregular, amb elevada dolçor i carn granulosa. Té una pell fina, llisa i el seu color no és tan verdós com les peres, sinó que a l'hora de madurar es torna groguenca.
- **Pera Blanquilla.** Aquesta pera és més petita que l'anterior i amb una forma més ovoide. També té una pell fina i llisa, però el seu color és verd. Aquesta varietat també és molt dolça i és la més sucosa de totes.
- **Pera Conference.** Aquesta varietat pot ser que sigui la més característica. No és ni gran ni petita, la seva forma és allargada i irregular, és molt cruixent, però amb la carn sucosa. La seva pell és gruixuda, d'un color verd groguenc i amb taques.

Caprabo arrenca la temporada de la pera, [apostant novament per la DOP Pera de Lleida](#) [/shared/.content/articulos/proximidad/caprabo_arranca_temporada_pera_2020.xml], incloent en les vendes totes les seves variants. A més, es creu que les vendes creixeran un 15% aquesta temporada, perquè tant la [DOP Pera de Lleida](#) com la [IGP Poma de Girona](#) [/shared/.content/capnotaprensa/capnotaprensa-00412.xml] van registrar un 50% d'increment en el seu consum durant el confinament.

Propietats i beneficis de la poma

La [poma](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Manzana] és una gran aliada de la salut, gràcies a la seva excel·lent composició nutricional. Perquè a més del % elevat en aigua, la poma és una font de vitamines C, B, E i K i de minerals com coure, potassi, magnesi, fòsfor, calci, ferro i zinc, respectivament.

La seva quantitat de fibra també és elevada, la qual cosa afavoreix l'estabilitat intestinal del cos. Al mateix temps, té efectes cardioprotectors gràcies al potassi, és relaxant gràcies al fòsfor i, a causa de la presència de pectines, no sols produeix un efecte saciant, sinó que pot ajudar a reduir el colesterol.

Serà cert llavors el refrany anglosaxó: *"An apple a day keeps the doctor away"*, és a dir, "Una poma al dia manté al doctor a la llunyania".

La poma de Girona

La [IGP Poma de Girona](#) [<https://pomadegirona.cat/>] abasta la província de Girona i les comarques de la Selva, el Baix Empordà i Alt Empordà, el Gironès i el Pla de l'Estany.

Una de les característiques diferencials que presenten aquestes pomes és la seva duresa i el seu sabor dolç. Presenta quatre varietats diferents, la més produïda són les Golden, representant un 60% de la producció total, seguides de la Xarxa Delicious, Granny Smith i Gala.

- **Poma golden.** Normalment són grans, de pell fina, llisa i de color verd groc. Malgrat ser una fruita cruixent és molt sucosa, dolça i aromàtica.

- **Poma Xarxa Delicious.** Són grans, de pell llisa, estirada i de color vermell com el seu nom indica. Té la carn blanquinosa, sucosa i molt dolça.
- **Poma Granny Smith.** Sol ser de grandària gran, amb la pell d'un verd intens i la carn blanquinosa, compacta i sucosa. El seu sabor no és tan dolç com les altres, sinó que té un gust acidulat.
- **Poma Gal·la.** Aquestes pomes són de grandària mitjana, amb la pell vermella i crema, fina amb estries marcades. La seva carn és blanca, sucosa, cruixent i dolça.

La poma és molt versàtil en la cuina, per la qual cosa si vols menjar una al dia no fa falta que la prenguis com a peça de fruita diàriament, la pots preparar barrejada en una amanida, en una [compota de poma amb espècies](#) [</shared/.content/recetas/329-Compota-de-manzanas-con-especies.html>], unes cassoles o madalenas de poma, pollastre al forn amb poma o una [crema de pomes amb porro](#) [</shared/.content/recetas/327-Crema-de-manzanas-con-puerros.html>].