



## **La fruita catalana, la reina de l'estiu de Mercabarna**

**El consum de fruites i hortalisses,  
clau de la dieta mediterrània**

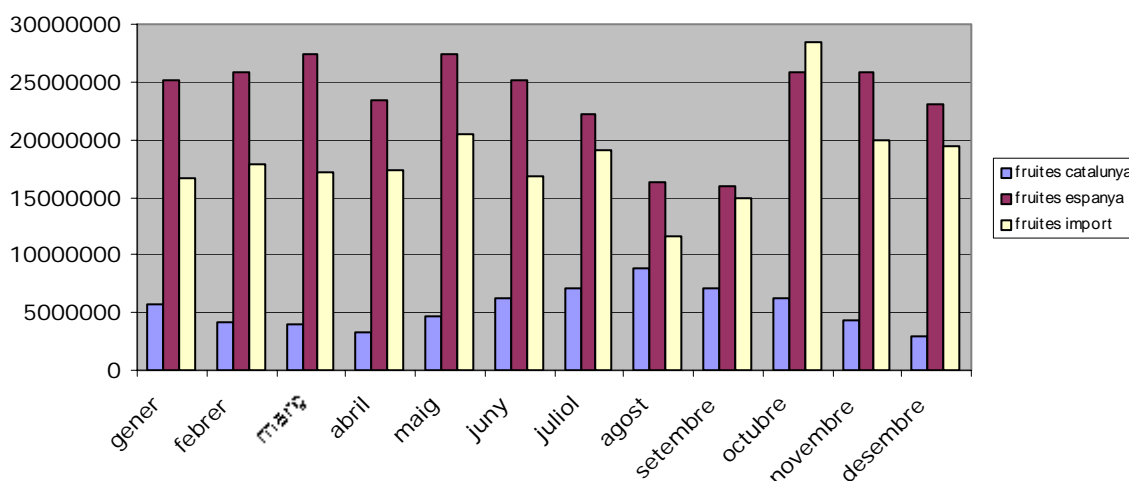
## La fruita catalana, la reina de l'estiu de Mercabarna

Durant l'estiu, el Mercat Central de Fruites i Hortalisses es troba en el seu màxim esplendor pel que fa a la quantitat i varietat de fruites fresques d'origen català que s'hi poden trobar.

Si bé durant l'any, com a mitjana, el percentatge de fruita de Catalunya representa el 13%, a l'estiu aquest és del 20%.

Això s'explica perquè hi ha molts productes estiuencs com són, per exemple, la **pruna**, el **préssec**, la **pera** i la **cirera** (primavera-estiu), que es conreen a Catalunya.

Volum de comercialització de fruites 2007 (en kg)



### Hortalisses catalanes també a l'estiu

Pel que fa a les hortalisses d'origen català, n'hi ha algunes que només es troben al Mercat a l'estiu, com són el **carbassó** i el **tomàquet**, així com algunes varietats d'**enciam** (el llarg) i de **mongeta** (la perona).

Al llarg de l'any, el volum de comercialització de l'hortalissa catalana representa el 22%.

### Els productes estrella de Catalunya

A Mercabarna es comercialitzen determinats productes, l'origen dels quals és majoritàriament Catalunya. Concretament, en el cas de les hortalisses, podem afirmar que el 97% de la **bleda** i el 82% de l'**api** que arriben al Mercat són catalans. També ho és el 74% del **bròquil**, el 68% del **porro** i el 62% de l'**all tendre**.

Pel que fa a les fruites, el 70% de la **pera d'estiu** (blanquilla, ercolini i llimonera) que es comercialitza al Mercat Central és català, així com el 70% del **préssec** (vermell, groc i polpa blanca); el 60% de la **nectarina** i el 55% de la **poma groga**.

## Fruites i hortalisses, puntal de la Dieta Mediterrània

El clima mediterrani permet el conreu de fruites i hortalisses durant tot l'any, però és a l'estiu quan l'oferta d'aquests productes frescos arriba al seu punt àlgid. A més, aquestes fruites i hortalisses d'estiu estan carregades de sucres i aigua, fonamentals per aguantar el calor.

La dieta mediterrània, lligada a la nostra cultura, té en el consum de fruites i hortalisses el seu tret diferencial, ja que aquests productes (millor com més propers i frescos) aporten grans beneficis per a la nostra salut.

Pel que fa a la fruita d'estiu, per exemple, l'**albercoc**, el **préssec**, la **pruna** i la **nectarina** faciliten la digestió i reforcen el sistema immunològic, a més de tenir un lleuger efecte laxant. La **pera** i la **poma** redueixen els nivells de colesterol, prevenen l'arteroesclerosi i actuen com a reguladors de la pressió arterial. El **meló** i la **síndria**, gràcies al seu alt contingut en aigua, són la millor forma de proveir el nostre organisme de components essencials per suportar les altes temperatures, i també tenen propietats antioxidants i ajuden a prevenir diverses malalties, com alguns tipus de càncer.

Pel que fa a les hortalisses, el **tomàquet**, el **carbassó**, el **cogombre** i la **mongeta tendra**, entre d'altres, eviten l'envelliment prematur i prevenen el càncer. **Cebes tendres**, **alls tendre**, **porros** són excel·lents diurètics i regulen la pressió arterial. L'**enciam** disminueix els nivells de colesterol i prevé l'anèmia.

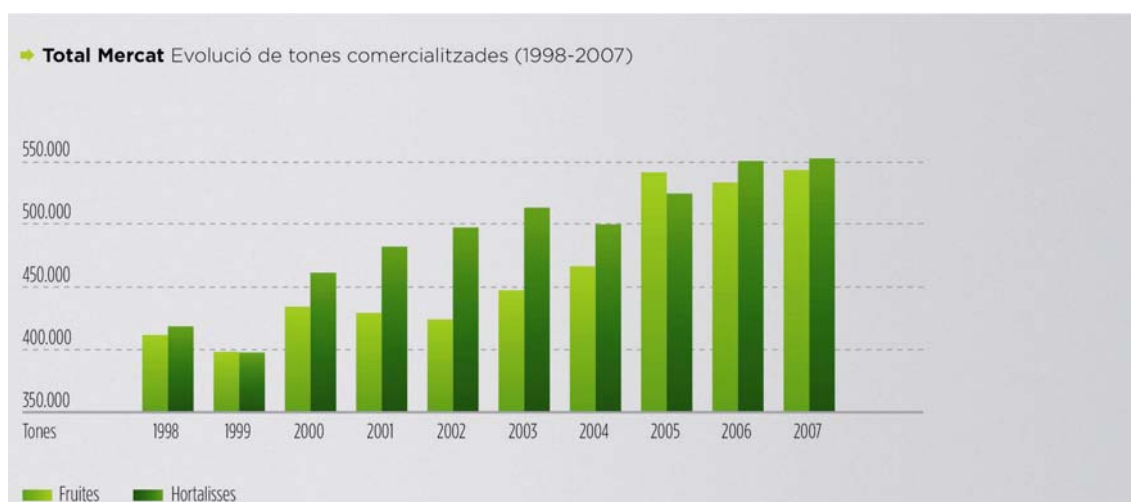
Més enllà dels seus beneficis per a la salut, les fruites i les hortalisses obren un amplí ventall de possibilitats per gaudir d'una alimentació sana i equilibrada.

## El sector hortofructícol de Mercabarna, en creixement

El sector hortofructícol de Mercabarna continua en la línia de creixement constant dels darrers deu anys. Concretament, al llarg de 2007, el Mercat Central de Fruites i Hortalisses va comercialitzar 1.097.800 de tones, l'1,1% més que l'any anterior.

Pel que fa a fruites, se n'han comercialitzat 541.976 tones al 2007, i d'hortalisses, 551.197 tones.

Respecte a l'any 1998, el volum de vendes de fruites i hortalisses del Mercat Central s'ha incrementat un 32%. Concretament, fa deu anys es van comercialitzar 832.876 tones de productes hortofructícoles.



Al Mercat Central operen unes 180 empreses majoristes i a la Zona d'Activitats Complementàries de Mercabarna, hi ha unes 50 empreses hortofructícoles que desenvolupen activitats complementàries al voltant del Mercat Central. En aquest sentit, la ZAC agrupa:

- Empreses especialitzades en la manipulació, la maduració, l'elaboració, l'envasat, la conservació, la distribució, la importació i l'exportació de fruites i hortalisses, especialistes en patates, plàtans, ecològics, etc.
- Les centrals de compra de les grans empreses de distribució alimentària i de les cadenes de fruiteries especialitzades que es proveeixen de producte fresc a Mercabarna.
- Unes 20 empreses de fruites i hortalisses que s'han especialitzat a proveir el sector de la restauració.