

# a girona, poma

Revista de la IGP Poma de Girona



Editado por: Indicació Geogràfica Protegida Poma de Girona • Mas Badia • 17134 La Tallada d'Empordà • Tel. 972 78 08 16 • info@pomadegirona.cat • www.pomadegirona.cat

## Editorial



**Venanci Grau**

presidente de la IGPManzana de Girona.

Con la mirada puesta en la próxima campaña comercial de finales de este 2010 y la primera mitad de 2011, desde la IGP Manzana de Girona tenemos motivos para la ilusión y la esperanza. Venimos de una campaña difícil, con mucha oferta de todas las zonas de producción de Europa que ha marcado nuestras transacciones, si bien las zonas de producción del hemisferio sur han estado poco presentes, seguramente por la situación creada por los propios países europeos.

El panorama que se nos presenta en los próximos meses es positivo. Los países europeos han bajado la producción en términos de volúmenes y también de calibres, hecho este último que nos dificulta las importaciones y deja que las producciones de aquí suministren al mercado propio. Esto también nos facilita nuestras exportaciones hacia el resto de Europa, principalmente a Inglaterra, hecho constatado con lo que ya llevamos de campaña comercial.

Por otro lado, no debemos descuidar nuestra estrategia como Indicación Geográfica Protegida, al margen del contexto, que no podemos cambiar y que debemos aprovechar cuando nos es favorable. Y nuestra estrategia, ¿cuál es? Estamos comunicando nuestros esfuerzos para ser mejores, para tener una manzana más adaptada a las necesidades de los consumidores. Lo estamos haciendo y lo hacemos saber. Ejemplo de esto aquí en Cataluña es la reciente creación de Giropoma s.l., que comercializa el 70% de la manzana certificada por la IGP.

En el plano más técnico nos encontramos con la validación y puesta en marcha del protocolo pom.net, que nos permitirá en un futuro muy próximo disfrutar de una certificación propia para la IGP Manzana de Girona, con unos niveles de seguridad alimentaria muy por encima de lo habitual.

Mirando hacia productos asimilables a los nuestros, hay que felicitar y seguramente observar el proyecto que se ha presentado desde la DOP Pera de Lleida con la creación de la marca única Edenia para comercializar toda la pera identificada y certificada por la DOP. No olvidemos que es la suma de muchas empresas, algunas de ellas de referencia en nuestro país con un modelo de comercialización innovador y con muchas posibilidades. Nuestra felicitación a Edenia.

## Sumario

### La Manzana de Girona al día

- Patrocinio del Congreso *Fruita 10*
- Ayuntamiento de Girona: jornada de huertos ecológicos
- Colaboración en el *Rodajoc*
- Colaboración con Girona, *Temps de Flors*
- Becas *Educar Menjant* de la Fundació Jaume Casademont
- *Girona Viva* en Madrid
- Feria SITC Barcelona
- Manzana de Girona, socio de *5 al día*
- Colaboración *Ruta 7 ermites*



pág. 2-3

### Observatorio de la manzana

Las plantaciones de los productores de Manzana de Girona

### Hacemos salud

Excelente regulador intestinal

### Poma Lab

Un proceso de producción limpio y barato: el aclareo mecánico

### De la A a la Z

El fruto

### Lecciones de cata

La jugosidad

### Recetas del chef

Cremoso de coco, con manzana Golden, lima y vainilla  
Collage de manzana de Girona

### Rutas de la manzana

Begur

pág. 3-6

### Historias de manzanas

El jardín de las Hespérides

### Calendario de la manzana

Tiempo de cosechar

### Conócela a fondo

Propiedades nutricionales de una manzana con denominación de origen

pág. 6-7

### Entrevista "Bajo el manzano"

Jordi Bagudà, productor de Bagudà Fruits

pág. 8



núm.  
**05**  
año 2010

A Girona, poma es una publicación cuatrimestral de la IGP Poma de Girona. Coordinación: Irene Frigola. Colaboradores en este número: Joaquim Carbó i Glòria Avila de la Fundació Mas Badia. Diseño, maquetación y redacción de contenidos: maripili\_agència de publicitat. Impresión: Litogama. Depósito legal: B - 27.552 - 2010

poma de  
**girona**  
indicació geogràfica protegida



# La Manzana de Girona al día

## Patrocinio del Congreso Fruita 10

Durante los días 6 y 7 de mayo se celebró en Lleida *Fruita 10*, el I Congreso Internacional de la Fruta Dulce de Cataluña, cuyo objetivo fue dar a conocer la producción de fruta de calidad que se elabora en Catalunya y su potencial. También se aprovechó la jornada para establecer vínculos entre operadores catalanes e internacionales. Manzana de Girona participó activamente en este congreso como patrocinador.



## Ayuntamiento de Girona: jornada de huertos ecológicos

Durante el pasado curso escolar, el Ayuntamiento de Girona organizó en diversas escuelas de Girona una nueva iniciativa: crear un pequeño huerto ecológico. En el acto de cierre de dicha actividad los más pequeños pudieron vender los productos obtenidos en el mercado de la plaza del Lleó de Girona. La IGP Manzana de Girona colaboró aportando sus variedades de manzana para que los niños y niñas las degustasen durante la jornada.

## Colaboración en el Rodajoc

La IGP Manzana de Girona participó en la celebración del Rodajoc, una actividad deportiva organizada por el Consell Esportiu del Pla de l'Estant conjuntamente con el Centre de Recursos Pedagògics y las escuelas de primaria de la comarca. Más de 300 niños y niñas asistieron a la jornada, que tuvo lugar el 27 de abril, y pudieron disfrutar de diferentes actividades y juegos infantiles. El Consejo Regulador de la IGP Manzana de Girona colaboró con los organizadores donando 300 manzanas, que se repartieron entre los niños asistentes al evento.



02

## Colaboración con Girona, Temps de Flors

Con motivo de la 55ª edición de Girona, *Temps de Flors*, Manzana de Girona y la Fundació Mas Badia colaboraron en la decoración del patio de Les Àligues de la plaza de Sant Domènech, las escaleras de la iglesia de Sant Domènech y el patio del Consell Social de la Universitat de Girona. El diseño y el montaje fueron a cargo del paisajista y artista plástico Ignasi Esteve, junto al ilustrador Marc Vicens y Teresa Adseries, de la Escola Forestal de Santa Coloma de Farners.



## Becas Educar Menjant de la Fundació Jaume Casademont

La IGP Manzana de Girona participó en la entrega de las becas Educar Menjant 2010, iniciativa creada por la Fundació Jaume Casademont para promover la educación en los hábitos alimenticios saludables entre la población infantil. El Consejo Regulador de la IGP Manzana de Girona, consciente de la importancia de fomentar el consumo de fruta entre los más pequeños, estuvo presente donando 450 manzanas al CEIP El Bosc de la Pabordia, que realizó diversos talleres entre los niños asistentes. La ceremonia de entrega se hizo en el Museu del Cinema de Girona y fue presentada por el escritor Josep Maria Fonalleras.



# La Manzana de Girona al día

## Girona Viva en Madrid

El Patronat de Turisme de la Costa Brava organizó del 28 al 30 de mayo en Madrid la feria de turismo y gastronomía *Girona Viva*. Manzana de Girona también estuvo presente con una exposición de producto mientras que el colectivo Girona Bons Fogons elaboró diferentes platos de degustación con la manzana de Girona como protagonista para disfrute de los visitantes.



## Feria SITC Barcelona

Del 15 al 18 de abril se celebró la 19ª edición del *Saló Internacional del Turisme de Catalunya*. Manzana de Girona participó a través del Patronat de Turisme de la Costa Brava con una bonita exposición de producto.



## Manzana de Girona, socio de 5 al día

Como novedad importante de las últimas semanas, la IGP Manzana de Girona ha pasado a formar parte de la organización *5 al día*. Esta organización, presente en más de 40 países de los cinco continentes, promueve el consumo de frutas y verduras dando a conocer a los consumidores la necesidad de introducir cinco raciones de fruta y hortalizas frescas cada día en su dieta.



## Colaboración en la Ruta 7 Ermites

El pasado 8 de agosto, con motivo de la Fiesta Mayor de Bescanó, el Club Ciclista Bescanó Bikeno organizó la tercera edición de la Marxa BTT 7 Ermites, con dos recorridos a elegir. La marcha contó con 230 participantes que disfrutaron de la ruta por las siete ermitas: la de Sant Llorenç, Santa Anna, Sant Sebastià, Sant Roc, Sant Pere, Sant Andreu y Santa Margarita. Para recuperar fuerzas durante el recorrido, Manzana de Girona proporcionó fruta a todos los participantes.

03

# Observatorio de la manzana

## Las plantaciones de los productores de Manzana de Girona

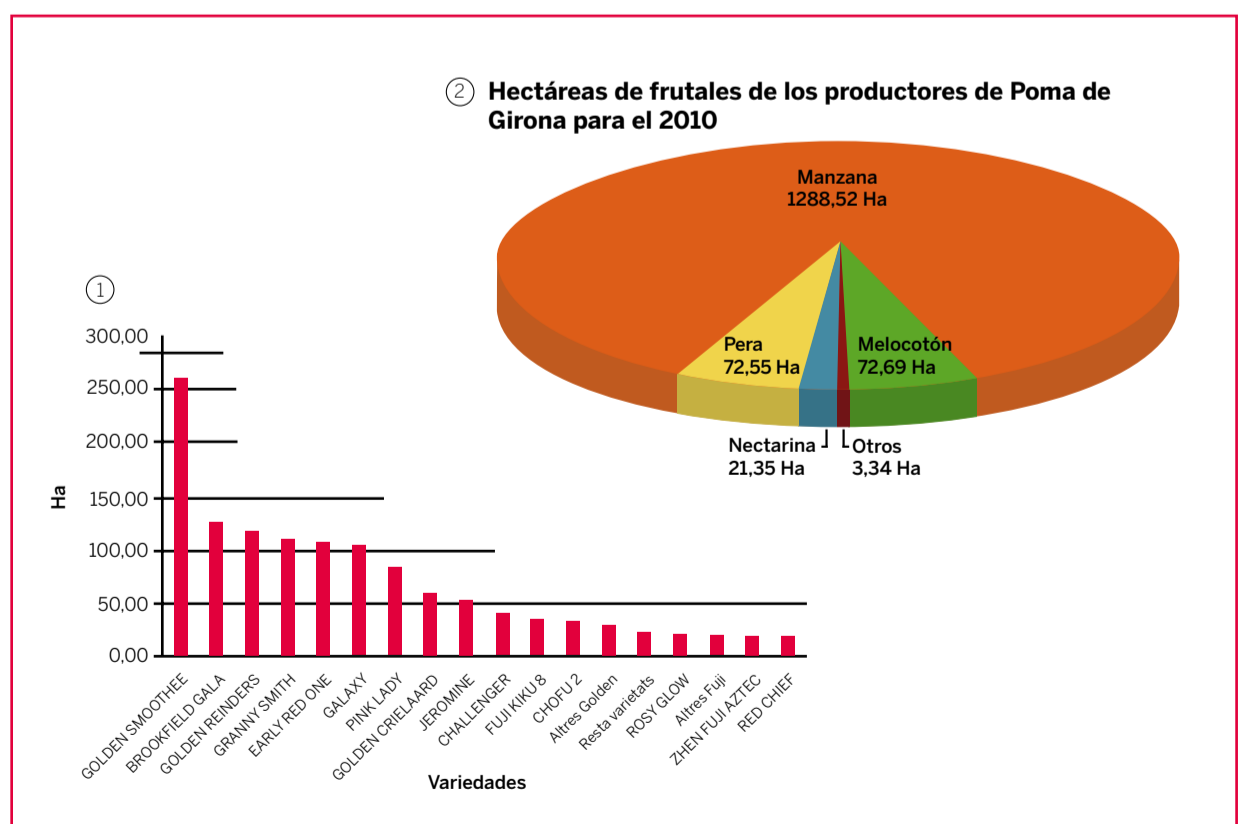
Desde siempre los productores de Manzana de Girona han diversificado los cultivos de sus explotaciones para poder obtener fruta a lo largo del año. Girona es tierra de manzanas (figura 1) y su clima, influido por el mar Mediterráneo y los Pirineos, da unas características diferenciales a la Manzana de Girona: las temperaturas son suaves y frescas, con contrastes muy marcados día-noche, y una humedad relativa y una insolación elevadas durante el verano. El resultado: manzanas de color perfecto y con un elevado contenido de azúcar.

Además, a lo largo de los años en la estación experimental Fundació Mas Badia se ha estudiado qué variedades de manzana se adaptan mejor a los terrenos de la zona de producción para obtener una fruta de calidad óptima.

Otro parámetro que se tiene en cuenta a la hora de decidir cuáles son las mejores opciones es escoger variedades que satisfagan las preferencias de los

consumidores. En la figura 2 podemos observar que la variedad más extendida con diferencia en la zona de producción de Manzana de Girona es la Golden.

El objetivo de todo ello: optimizar las explotaciones, tanto a nivel de producción de calidad como de satisfacción de los consumidores.



a girona, poma

Revista de la IGP Poma de Girona



# Manzana Lab

## Un proceso de producción limpio y barato: el aclareo mecánico

El aclareo es una práctica indispensable en fruticultura para producir fruta de primera calidad, evitar la alternancia y controlar el vigor de los árboles. Las campañas más recientes han estado marcadas por la desaparición de productos de aclareo y de reguladores de crecimiento. Además, la exigencia de productos de calidad y normas de producción por parte del mercado han puesto de manifiesto la necesidad de buscar nuevas alternativas al aclareo químico y, no menos importante, de reducir costes de mano de obra. En este contexto, el aclareo mecánico ha supuesto una alternativa válida y ha dado resultados muy interesantes en los primeros ensayos desarrollados en Girona.

Para el aclareo mecánico de flores se ha utilizado una máquina rotativa de eje vertical (DARWIN 250). La máquina permite regular la velocidad de rotación del eje, la densidad de hilos, la distancia al árbol y la inclinación, y, también es indispensable ajustar la velocidad de avance del tractor. Es necesario decidir estos parámetros en cada parcela ya que variarán en función de la variedad, el sistema de conducción de los árboles o la intensidad de floración.

El estudio se llevó a cabo con la variedad Galaxy, que se caracteriza por su elevada intensidad de

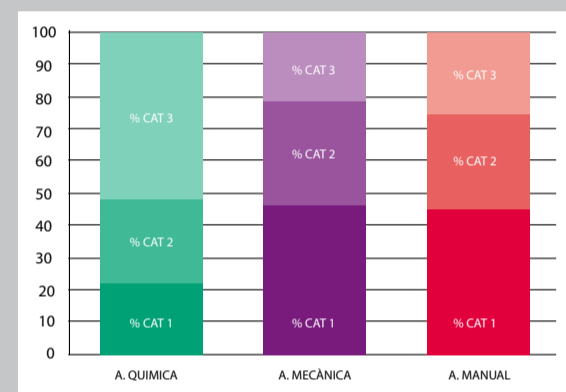
floración y condicionada a una estrategia de aclareo químico eficiente que con los productos disponibles actualmente es del todo insuficiente. En los primeros resultados se observa que la distribución de categorías comerciales de la producción de los árboles



aclarados mecánicamente es totalmente comparable a la distribución de categorías de los árboles que han recibido 270 horas/ha de aclareo manual y que la estrategia con aclareos químicos se ha mostrado totalmente insuficiente.

El aclareo mecánico muestra una reducción significativa del porcentaje de manzanas de tercera categoría respecto a la estrategia de aclareo químico (NAD, BA+ANA) y, lo más importante, debido a las condiciones del año 2010, no ha sido necesario complementar con horas de aclareo manual.

Así pues, el aclareo mecánico es una innovación a punto. Desde el IRTA Mas Badia se siguen ensayando más condiciones de aclareo mecánico y demostraciones en parcelas comerciales, así como se sigue trabajando para mejorar el aclareo químico con nuevas materias activas.



## 04 Hacemos salud Excelente regulador intestinal

Quizá la propiedad más conocida de la manzana sea su acción reguladora intestinal. Si la comemos cruda y con piel es útil para tratar el estreñimiento, ya que así aprovechamos de ella su riqueza en fibra insoluble presente en la piel, que estimula la actividad intestinal y ayuda a mantener los músculos intestinales en forma. Por otra parte, la manzana es una fruta muy rica en pectina. Se trata de un hidrato de carbono que no se absorbe en el intestino, y que forma parte de lo que llamamos fibra soluble. La mayor parte de los 2,4 g/100 g de fibra de la manzana están formados por pectina. Solamente una quinta parte de la pectina de la manzana se encuentra en la piel de la fruta, el resto en la pulpa, por lo que al pelarlas se pierde una pequeña cantidad. La pectina tiene la particularidad de retener agua, y se le atribuyen efectos benéficos en caso de diarrea ya que hace más lento el tránsito intestinal. Además, la manzana es, después del membrillo, una de las frutas más ricas en taninos, sustancias con propiedades astringentes y antiinflamatorias. Algunas de las acciones de los taninos son secar y desinflamar la mucosa intestinal, por lo que resultan eficaces en el tratamiento de la diarrea. Hay que tener en cuenta que los taninos aparecen en la manzana cuando se deja oscurecer la pulpa rallada de una manzana pelada. De manera que podemos decir que la manzana cruda y con piel es útil para tratar el estreñimiento, y si esa misma manzana se consume pelada, rallada y oscurecida tiene el efecto contrario en nuestro organismo. Fuente: [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

## De la A a la Z

### El fruto

**partes de la manzana** está formada por el ovario y cinco hojas carpelares soldadas, persistentes y que al hacerse más gruesas forman el *pericarpio*, que consta de tres partes de fuera adentro: el *epicarpio* o *exocarpio*, que corresponde a la piel o cutícula del fruto; el *mesocarpio* o *pulpa*, que es la parte carnosa y llena de jugo; y el *endocarpio* o *corazón*, la parte más interna donde se encuentran las pepitas.

**pomo** fruto que producen las plantas de la subfamilia *Maloideae* de la familia de las rosáceas. Consta de cinco o más carpelos, originados a partir de un ovario ínfer y que presentan el mesocarpio carnoso y el endocarpio coriáceo.

**cavidad calicina** parte opuesta al pedúnculo, formada por el extremo apical de los sépalos y el ojo del cáliz que ocupa el fondo de la cavidad. Forma una zona cóncava rodeada por el extremo apical de los carpelos, a veces muy abierta, ancha y poco prominente, como en el caso de la variedad Gala y otras veces muy cerrada, profunda y prominente como en el caso de la Red Delicious.

**cavidad peduncular** punto de inserción del pedúnculo en la manzana. Normalmente forma una zona cóncava, a veces ancha y profunda en algunas variedades, otras veces más super-

ficial, estrecha o poco delimitada en otras. En algunas variedades es lisa, Gala y Granny Smith, mientras que en otras es rugosa o llena de *russeting*, como por ejemplo en Golden y Fuji.

**lenticela** protuberancia en la cutícula de la manzana, constituida por un tejido suberoso, a través del cual es posible el intercambio de gases entre la atmósfera y los tejidos internos. Hay manzanas que presentan lenticelas muy marcadas pero finas y blancas, como es el caso de la Gala o la Granny Smith, y hay otras en las que pueden ser rugosas e irregulares, como en la Golden o la Fuji.

**pepita** es el resultado de la fecundación y maduración del óvulo o ovocélula de todos los espermatofitos (vegetales con semillas). Cada manzana puede tener dos pepitas por cavidad carpelar, por lo tanto una manzana tiene entre 0 y 10 pepitas. Una manzana con pocas pepitas puede resultar asimétrica o irregular en la forma, mientras que si tiene muchas presenta una forma más simétrica, más homogénea y un mejor calibre.

**pedúnculo** pequeña rama de crecimiento limitado que sostiene un fruto después de la fecundación. En el caso de la manzana es el raquis o pedicelo que soporta el fruto pegado al árbol.

# Lecciones de cata

## La jugosidad

La jugosidad es uno de los atributos sensoriales que percibimos al degustar cualquier tipo de fruta con pulpa. Se podría definir como la cantidad de líquido que desprende la pulpa durante la masticación. Este líquido puede tener diferentes componentes físico-químicos (azúcares, ácidos, vitaminas), pero sobretodo contiene una gran cantidad de agua acompañante que se libera al masticar la fruta.

Forman parte de la jugosidad el *jugo de escape rápido* (el que sale nada más comprimir la pulpa con los incisivos) i el *jugo de escape lento* (el que se libera después de comprimir la pulpa entre las muelas). También contribuye a la jugosidad el proceso de salivación asociado a la masticación y que difiere en intensidad en función de las características físico-químicas de la pulpa. Hay frutas que tienen un grado elevado de jugosidad, como la sandía, el melón o la uva, y otras con muy poco, como el plátano.

Para percibir la jugosidad de una manzana, primero es necesario morderla con los incisivos a fin de liberar el jugo de escape rápido, después hay que masticar la pulpa con las muelas para sacar el jugo de más difícil extracción, reteniéndolo durante cierto tiempo entre la lengua, las mejillas, la garganta y el paladar. La jugosidad será pues el volumen de líquido de la manzana generado en todo este proceso y su percepción se puede entrenar probando repetidamente muestras de diferentes frutas.

La jugosidad de una manzana puede variar por diferentes razones. En función de la variedad, hay algunas más jugosas que otras. Por ejemplo, la Fuji es una de las variedades producidas en Girona que tiene un mayor grado de jugosidad. En función del estado de conservación. Una manzana bien conservada en atmósfera controlada o en ULO (*ultra low oxygen*) presenta más jugosidad que la misma manzana conservada en frío convencional. En función de la fecha de recolección. Una manzana cosechada demasiado verde o demasiado madura es menos jugosa que la que se ha recolectado en su momento óptimo. De las cuatro variedades de manzana de nuestra IGP, la Golden Delicious es una de las que presentan un mayor grado de jugosidad, la siguen de muy cerca Granny Smith, Gala y las variedades Red Delicious. Como que las técnicas agronómicas y de conservación también tienen mucha importancia en la mejora y mantenimiento de la jugosidad, los fruticultores de Manzana de Girona procuran optimizar todos los factores de influencia ajustando las fechas óptimas de cosecha de cada variedad y mejorando las técnicas de conservación en las centrales frigoríficas.



# Recetas del chef

## Cre moso de coco, con manzana golden, lima y vainilla

### Cre moso de coco

500 g de pulpa de coco  
135 g de azúcar  
400 g de nata  
8 hojas de gelatina

Montar la nata con el azúcar. Calentar un poco de pulpa de coco y disolver en ella las hojas de gelatina. Mezclar el resto de la pulpa y finalmente incorporar la nata semi-montada. Dejar cuajar en la nevera.

### Bavaresa de vainilla

0,4 l de leche y 0,4 l de nata  
0,250 kg de yemas de huevo  
0,250 kg de azúcar  
2 vainas de vainilla  
12 hojas de gelatina  
1100 g de nata semi-montada

Hervir la leche y la nata con las vainas de vainilla abiertas y con las semillas raspadas. Al arrancar el hervor, infusionar unos 15 minutos. A parte, mezclar las yemas con el azúcar. Colar la infusión, verterla sobre las yemas azucaradas y mezclar bien. Cocer al fuego



hasta 85°C. Retirar del fuego y añadir las hojas de gelatina previamente hidratadas y escurridas. Remover para que se disuelvan en la crema inglesa. Dejar enfriar la crema y cuando haya llegado a 35°C añadir la nata semi-montada con la lengua pastelera.

### Almíbar de lima

300 g de agua  
100 g de azúcar  
vainilla (c.s.)

100 g de zumo de lima  
gelespesa (c.s.)

Elaborarlo y espesar con gelespesa.

### Espuma de manzana

1 kg de puré de manzana Golden de Girona  
100 g pro-espuma

Mezclar y pasar por el túrmix. Llenar un sifón.

### Pere Malagelada

F&B Manager

### Restaurante Quimera

Crta. N-II Km PGA, Golf de Catalunya,  
Hotel Melià Vichy Catalan  
17455 - Caldes de Malavella  
Tel. 972 18 10 20  
[www.gironabonsfogons.com/quimera](http://www.gironabonsfogons.com/quimera)



## Collage de manzana

### Ingredientes para 10 personas

#### Para la tarta Tatin

4 manzanas de Girona Golden  
100 g de azúcar  
30 g mantequilla

Pela las manzanas, extráelas el corazón y rebánalas finamente. Prepara un caramelo con el azúcar y la mantequilla y ponlo en el fondo de un molde cuadrado para ir al horno. Pon las láminas de manzana superpuestas encima del caramelo, tápalo todo con papel de horno y cuece a 170° unos 40 minutos. Sácalo del horno, deja que se enfríe y corta la tarta en cuadrados.

#### Para la compota de manzana

3 manzanas de Girona Red Delicious  
200 g de azúcar  
el zumo de un limón

Lava y cuece las manzanas al horno, pélaslas y pasa la pulpa por el pasapurés, añade el azúcar y el zumo de limón. Cuece el conjunto sin dejar de remover, como si fuera un dulce de membrillo. Moldea y deja que se enfríe.

#### Para el sorbete de manzana asada

700 g de manzanas Golden peladas, sin el corazón y cortadas en cuartos  
100 g de azúcar



135 g de dextrosa  
350 g de agua mineral  
10 g de zumo de limón  
5 g de neutro

Asa las manzanas al horno a 200° unos 15 minutos. Cháfalas hasta obtener un puré, añade el agua y ponlo en el fuego con la dextrosa y el neutro. Cuando llegue a 85°, retíralo del fuego. Añade el zumo de limón y deja que repose toda la noche. Al día siguiente, pasa el sorbete por la heladera y consérvalo a -18°.

#### Para la gelatina de manzana Granny Smith

1 manzana de Girona Granny Smith  
10 g de zumo de limón  
2 hojas de gelatina

Pasa la manzana por la licuadora y mezcla con el zumo de limón. Calienta una pequeña parte del zumo para deshacer la gelatina. Moldea y enfría.

### Carme Picas

copropietaria y jefa de

cocina del Catering

### Restaurant El Ginjoler

[www.elginjoler.com](http://www.elginjoler.com)  
Tel. catering 972 594 041  
Tel. restaurant 972 183 202



# Rutas de la manzana

## Begur

Begur es un pueblo con una profunda personalidad histórica. Bajo el cobijo de su castillo medieval, coraleros, pescadores, indianos y trabajadores del corcho, han protagonizado brillantes páginas de una historia que se refleja en cada calle, en cada casa y en cada rincón del pueblo. La imagen más conocida de Begur es sin duda el castillo medieval que preside el municipio, pero también encontramos otros lugares interesantes para visitar, como las numerosas casas indianas, las torres de defensa del siglo XVI, la iglesia (edificio de estilo gótico) u otros edificios históricos como el Casino Cultural o las Escolles Velles (Escuelas Viejas).

El pequeño pueblo de Esclanyà, que forma parte del municipio de Begur, es especialmente interesante por su tranquilo núcleo románico, donde podemos destacar la pequeña iglesia de Sant Esteve, y el edificio del castillo, una edificación del siglo XIV de la cual actualmente sólo se conserva la gran torre de planta rectangular.

Los caminos de ronda son uno de los principales y más conocidos atractivos de Begur. Históricamente, se trataba de unos antiguos caminos que reseguían todo el litoral, principalmente utilizado por carabineros, para vigilar el contrabando de tabaco, y pescadores y marineros, para ir a pescar o en caso de naufragio. Y en la actualidad, son utilizados no sólo como paso entre varias calas, sino como lugar para pasear mientras se disfruta de un paisaje de belleza incomparable. Debido a su costa, abrupta y llena de acantilados, el camino de ronda begurense no tiene continuidad a lo largo de sus

20 km. de costa, sino que se encuentra seccionado en 4 tramos diferentes.

De norte a sur, el primer camino de ronda empieza a la playa del Racó, pasa por la cala de Illa Roja, y acaba a Sa Riera. El segundo sale de Sa Riera en dirección este y recorre unos 500 metros de litoral ofreciendo una panorámica espectacular de los

acantilados y la costa abrupta. El siguiente camino de ronda conecta las dos playas situadas al este del pueblo, las escondidas calas de Aiguafreda y Sa Tuna; y el último tramo, el más largo, une las calas y playas de la zona de Fornells, al sur del municipio: Platja Fonda, las pequeñas calas de Fornells, y la playa de Aiguablava.

Fuente: Àrea de Promoció Econòmica i Turisme de Begur



Imagen del archivo fotográfico del Àrea de Promoció Econòmica i Turisme de Begur

06

## Historias de manzanas

### El jardín de las Hespérides

La mitología griega nos habla de un bello jardín que contaba con un árbol de manzanas de oro que, según se decía, proporcionaban la inmortalidad. Éste era el jardín de las Hespérides.

El árbol había sido un regalo de bodas de parte de Gea, la Tierra, para Hera, quien lo plantó y encargó a las Hespérides, tres ninfas de Occidente (Hesperetusta, Egle y Eritia), hijas del titán Atlas, que cuidaran de todo el jardín. Pero el jardín se volvió algo muy preciado por Hera, tanto que no confiaba en las ninfas para protegerlo bien, quienes además desperdiciaban las manzanas, por lo que envió otra custodia: Ladón, un dragón de cien cabezas que enroscaba su cola en el tronco y que jamás dormía.

Cuando Heracles fue castigado por Hera y obligado a realizar los diez trabajos que le encomendara Euristeo (que terminaron por ser doce), el trabajo número once fue robar las manzanas del Jardín de las Hespérides. Después de una serie de travesías, Heracles se encontró con Atlas, el titán condenado a cargar el peso de los cielos, quien dijo saber dónde encontrar el jardín y que él mismo le traería las manzanas a cambio de sostener los cielos mientras tanto.

Atlas logró matar a Ladón, el dragón guardián, pero éste siguió viviendo en sus hijos, los árboles llama-

dos dragos. Según el mito, la sangre que brotaba de las heridas de Ladón cayó sobre el jardín y cada gota dio vida a un dragón. Estos árboles-dragón tienen un grueso tronco del cual surge de pronto un racimo de ramas retorcidas que recuerdan las cien cabezas de Ladón.

Al regresar con los preciados frutos y no querer volver a su condena de cargar la cúpula celeste sobre sus hombros, Atlas dijo que él mismo llevaría las manzanas a Euristeo, pero Heracles le engañó pidiéndole que sujetase el cielo un momento para que pudiera colocarse su capa sobre los hombros, a lo que éste accedió. Entonces Heracles tomó las manzanas y se marchó.

Heracles fue el único que logró robar las manzanas doradas, aunque no fuera él mismo quien las recogió. Tiempo después la diosa Atenea las devolvió al Jardín de las Hespérides.

Fuente: [www.sobregrecia.com](http://www.sobregrecia.com)



# Calendario de la manzana

## Tiempo de recolección

La recolección de las manzanas tiene lugar durante el verano y el otoño. Cada variedad debe recolectarse en su momento óptimo para conseguir y conservar la máxima calidad organoléptica.

La manzana **Gala** es la primera variedad en ser recogida en la IGP Manzana de Girona. Madura en pleno mes de agosto, normalmente empieza entre la primera y la segunda semana y su recolección se alarga hasta finales de agosto. Para cosecharla en las óptimas condiciones de calidad, los fruticultores han de pasar por los árboles a tomar sólo aquellas manzanas que están en el punto adecuado de maduración (ni demasiado verdes, ni demasiado maduras), por eso esta variedad requiere pasar varias veces por los árboles y coger solo las manzanas con más superficie coloreada y de mayor calibre. Para coger toda la manzana Gala de los árboles es necesario pasar entre tres y cuatro veces, a intervalos periódicos de 5-7 días.

Las **Red Delicious** normalmente se recolectan a principio de septiembre, a menudo en la misma época que la Golden. La Red Delicious se recoge también en varias veces, normalmente en dos. En la primera pasada se coge aquella manzana más grande que normalmente está más madura y más roja, mientras que se dejan las manzanas más pequeñas y más verdes para que sigan creciendo y madurando hasta la siguiente pasada.

La manzana **Golden** también se empieza a recolectar entre la primera y la segunda semana de septiembre. Al igual que las manzanas rojas, suele requerir dos pasadas, comenzando por las manzanas de mayor calibre, más amarillas y maduras. En este grupo, primero empieza a madurar la Golden Reinders®, después la Golden Smoothie®

y finalmente la Golden Crielaard®. Además de las diferencias entre variedades, las diferencias entre parcelas pueden ser tanto o más importantes, por ello es necesario el seguimiento de la maduración parcela a parcela por parte de los equipos técnicos de Manzana de Girona.

La manzana **Granny Smith** es la última en ser cosechada en la IGP Manzana de Girona. Se coge a principio de octubre, en una o dos pasadas. Es una manzana de un color verde característico, muy uniforme. A pesar de esta uniformidad, presenta una ventana óptima de recolección (madurez óptima) que potencia su calidad y mejora su conservación.

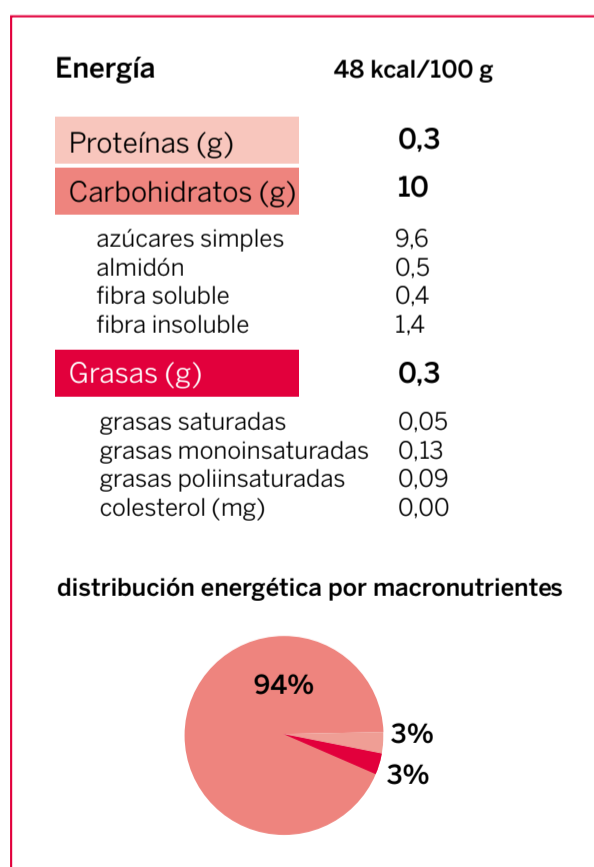
En Girona, además de las cuatro variedades de la IGP Manzana de Girona, se producen otras variedades como la **Fuji** o la **Pink Lady**®. Las diferentes selecciones de Fuji también se empiezan a recolectar a principio de octubre y requieren entre tres y cuatro pasadas para obtener la máxima calidad. La Pink Lady® es la manzana de recolección más tardía, empieza a primeros de noviembre y requiere un mínimo de tres o cuatro pasadas, de manera que la cosecha no termina hasta finales de noviembre o inicio de diciembre. Por lo tanto, los fruticultores de Girona recolectan manzana desde primeros de agosto hasta finales de noviembre.



07

## Conócela a fondo

### Propiedades nutricionales de la manzana



Composición en vitaminas		Contenido por 100 g	CDR	%CDR
Vitamina A	microg	0,0	800	0
Carotenoides totales	microg	16,0		
Vitamina B1	mg	0,0	1,4	2
Vitamina B2	mg	0,0	1,6	2
Ác. Fólico	microg	5,2	200	3
Vitamina C	mg	11,0	60	18
Niacina	mg	0,1	18	1
Vitamina B6	mg	0,1	2	3
Vitamina B12	microg	0,0	1	0
Vitamina D	microg	0,0	5	0
Vitamina E	mg	0,3	10	3
Vitamina K	microg	3,3	60	6
Ácido pantoténico	mg	0,1	6	1

Composición en minerales		Contenido por 100 g	CDR	%CDR
Calcio	mg	4,9	800	1
Hierro	mg	0,5	14	4
Yodo	microg	1,0	150	1
Cinc	mg	0,1	15	1
Magnesio	mg	5,0	300	2
Cobre	mg	0,0	2	2
Cromo	microg	3,6	30	12
Flúor	microg	8,1	3500	0
Selenio	microg	1,2	30	4
Sodio	mg	1,1	<2400	0
Potasio	mg	107,0	3500	3
Fósforo	mg	9,8	800	1
Cloro	mg	2,0	2300	0

#### Posibles declaraciones nutricionales

- Sin grasa
- Posiblemente, fuente de fibra
- Fuente de vitamina C
- Baja en sodio

#### Potenciales declaraciones en salud

La manzana, principalmente, es agua, fibra y pequeñas cantidades de azúcar además de ser una buena fuente de antioxidantes y minerales. Sus propiedades antioxidantes se deben a los polifenoles que se encuentran en abundancia en la piel de la manzana. Se puede proponer que las declaraciones en salud se podrían obtener a partir de su contenido de fibra así como el de los antioxidantes. Las patologías en las que se podría atribuir algún efecto saludable son: saciedad, obesidad, tránsito intestinal-enfermedades del tracto digestivo.

Estudio elaborado por NUTREN - nutrigenomics

# Entrevista “Bajo el manzano”

## Jordi Bagudà, productor de Bagudà Fruits

**N**uestro entrevistado en este número de A Girona, poma es Jordi Bagudà, de Bagudà Fruits. Este joven productor, socio de la cooperativa Girona Fruits, nos da su visión de la nueva campaña de manzana, así como de otros aspectos que atañen a la realidad más reciente de la IGP Manzana de Girona.

### ¿Qué sensación tiene al coger la primera manzana de la temporada?

Después de haber pasado todo un año cultivando los manzanos, realizando un seguimiento exhaustivo de todas las fincas y efectuando todas las tareas agrícolas para conseguir un producto de la máxima calidad: en invierno la poda, en primavera abonarlas, en verano aclararlas y regarlas, además de llevar un control semanal de las plagas, con el asesoramiento de los técnicos de la Cooperativa Girona Fruits, la sensación es muy gratificante. Ver cómo aquella pequeña flor que floreció en primavera, hoy se ha convertido en una manzana de calidad y que ahora está a punto de recolectarse.

### ¿Cómo se presenta el inicio de esta campaña de manzana? ¿Algún hecho remarcable?

Después de la temporada pasada, que fue muy complicada a nivel comercial, con unos precios que han estado de los peores de los últimos diez años, el inicio de campaña es más esperanzador que el año anterior. En este, a diferencia de años anteriores, obtendremos una fruta de calibre ligeramente más pequeño, pero de mejor calidad, con un alto contenido en azúcares, una firmeza excepcional y, gracias a una climatología con noches frescas y húmedas durante los meses de agosto y septiembre y de contrastes importantes de temperatura entre el día y la noche, unas manzanas con muy buena coloración.

### ¿Qué factores tienen en cuenta al escoger una nueva variedad para plantar?

Se tienen en cuenta muchos factores, aunque los principales y más relevantes relacionados con la manzana son: las cualidades organolépticas, el contenido de azúcares, la firmeza, la intensidad de color y los posibles defectos varietales, y evidentemente, su aceptación en el mercado. En cuanto a la planta, lo más importante es su comportamiento: si es un árbol de crecimiento excesivamente vigoroso o, al contrario, débil; también si es productivo y si encaja dentro de mi programación de recolección para evitar el solapamiento de variedades.

### ¿Nos puede explicar cómo funciona su explotación?

Bagudà Fruits es una empresa con una trayectoria profesional de tres generaciones ligada a la fruticultura. Mi abuelo, ahora hace 52 años, plantó el primer manzano. Mi padre continuó y ahora llevamos conjuntamente la dirección de la empresa. Cultivamos 100 hectáreas, repartidas con los siguientes cultivos: 84 hectáreas de manzanos, 3 de perales, 3 de melocotones y 10 de cereales. Actualmente es una empresa moderna, en la cual el 50% de las fincas está cubierto con sistemas de red antigranizo y con una renovación importante de variedades para que la producción sea la más actual y aceptada posible en el mercado. La modernización de la empresa ha comportado un nivel elevado de inversiones, especialmente en los últimos años.

### ¿Han aplicado alguna innovación en su explotación durante 2010?

Hemos plantado una finca con la nueva variedad



Fuji Zhen® Aztex<sup>COV</sup> ya que ésta da sustancialmente mejor coloración del fruto en comparación con las actuales existentes a la vez que conserva todas las cualidades organolépticas. Pero por lo que se refiere a la innovación diría que los más relevantes son las mejoras introducidas en los procesos de trabajo que ayudan a ser más productivos, a trabajar mejor y, en definitiva a ser más eficientes y rentables.

### ¿Cómo se ve desde la producción la unificación de criterios técnicos y comerciales de la IGP Poma de Girona?

La unificación de criterios genera unos parámetros globales que nos permiten asegurar una calidad y de esta manera el consumidor siempre tendrá una garantía del producto.

### ¿Qué opina del sistema de producción Pom.net?

Es un sistema de producción que garantiza la inexistencia de residuos para el consumidor final y esto siempre es muy valorado por el mercado. De todos modos, el productor tiene que aceptar en algunas fincas un pequeño porcentaje de daños en sus frutos.

### ¿Qué carencias cree que tiene el sector de la fruta en Girona?

Dificultad en la compra y alquiler de terrenos agrícolas a largo plazo para la plantación de frutales, ya que tenemos que competir con una zona turística, llena de urbanizaciones y zonas protegidas, que en los últimos años ha hecho incrementar mucho el precio de los terrenos y ha dificultado una explotación rentable. Otro punto importante son los pocos recursos de que disponemos en el momento de hacer campañas comerciales para promocionar nuestros productos en nuevos mercados. También, cuando la producción de fruta que proviene de otros países es muy abundante, provoca una presión de los precios a la baja que afecta de manera considerable a la rentabilidad. De todos modos, y tratando de ser optimistas, debemos decir que la fruta de Girona es de gran calidad y esto nos ayuda a superar muchas de las dificultades que van surgiendo.

### Para su explotación ¿qué representa estar en la IGP Manzana de Girona?

IGP representa una garantía ya que los productores

que estamos bajo esta marca utilizamos unos criterios unificados, renovados y en continua evolución. Además, nos vemos apoyados por profesionales del sector, especialmente por el Centro Experimental Mas Badia. La IGP nos aporta una imagen de producto y zona de producción que hace que pueda llegar más fácilmente al consumidor final para que este reconozca la calidad de las marcas comerciales utilizadas en nuestra zona de producción.

### Giropoma ha sido un paso adelante en la comercialización conjunta de Manzana de Girona. ¿Cuál es su opinión?

Creo que la fusión de empresas es fruto de un proceso natural en la evolución comercial, sobretodo en la época de crisis actual. En estos momentos hay dos empresas comercializadoras de la IGP, Girona Fruits SCCL y Giropoma S.L.

### ¿Qué opinión tiene sobre el futuro comercial de Manzana de Girona?

Un futuro esperanzador si seguimos trabajando en una sola dirección conjuntamente las diferentes empresas y los organismos oficiales que nos apoyan. Contamos con una zona con un clima privilegiado y unos productores muy profesionales y una gran visión de futuro.

### Ante el crecimiento de los Clubs de producción ¿cree que las IGP y las DOP pueden ser la solución?

Son dos cosas totalmente diferentes: una IGP garantiza la calidad en una zona geográfica y un Club protege la producción y comercialización de una variedad determinada que puede estar producida en ámbitos geográficos muy diferentes.

### ¿Cómo ve el futuro de la IGP Manzana de Girona?

En un futuro la IGP Manzana de Girona debería integrar a todos los productores de Manzana de Girona ya que actualmente hay un 20% que está fuera. Si la IGP consigue que la mayoría de productores vayamos en la misma dirección y trabajamos conjuntamente fruta de calidad, sin duda el futuro productivo y comercial para todos nosotros será mucho mejor.

con la colaboración de:



a girona, poma

Revista de la IGP Poma de Girona

