



QUAN LA MEVA DONA I JO ENS VAM CASAR, VÀREM ACORDAR QUE JO PRENDRIA TOTES LES DECISIONS IMPORTANTS I ELLA TOTES LES SECUNDÀRIES



PORTEM TRENTA-QUATRE ANYS DE CASATS I EN TOT AQUEST TEMPS NO HE HAGUT DE PRENDRE NI TAN SOLS UNA DECISIO' IMPORTANT !



# Producció integrada de fruita



## PRODUCCIÓ INTEGRADA DE FRUITA DE PINYOL A CATALUNYA

Dins l'Estat espanyol, Catalunya ha estat la primera comunitat autònoma a legislar sobre Producció Integrada (PI), i ho ha fet d'acord amb la filosofia i les directrius I, II i III de l'OILB (*Organització Internacional de Lluita Biològica i Integrada contra els animals i les plantes nocius*). Aquestes directrius fan referència, respectivament, als requisits que han de complir les organitzacions de productors i els seus membres, als requisits de les explotacions agràries i a les normatives de producció dels cultius.

La publicació al Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya (DOGC), el 15 de maig de 1991, de l'Ordre de creació de la Denominació de productes agrícoles obtinguts a través de Producció Integrada, va permetre desenvolupar el marc legal necessari per definir aquests productes, per elaborar les normatives de producció, per donar garanties als consumidors i, a la vegada, per protegir-los.

La *Denominació Genèrica de Producció Integrada*, que depèn de la Direcció General de Producció i Indústries Agroalimentàries, està assessorada pels diversos caps de servei d'aquesta Direcció General i s'organitza a través d'un consell



regulador, d'un comitè tècnic i d'uns inspectors.

Des de llavors, a Catalunya s'han elaborat les normatives de PI de pomes (3 de febrer de 1995) i de peres, cítrics i tomàquets (18 de novembre de 1996) (quadre 1).

*Producció Integrada de Tomàquets*  
18/11/96

Quant a la fruita de pinyol, ja el 1994 sorgí la proposta de crear la normativa de PI de préssec i de nectarina, i en aquell moment es



*Quadre 1: Normatives de PI disponibles a Catalunya.*

Genèrica *Ordre del 24 de febrer de 1993, per la qual s'aprova el Reglament de la Denominació Genèrica de Producció Integrada i el seu Consell* 24/02/93

Específica *Resolució de 3 de maig de 1995, per la qual s'aprova la Norma tècnica per a la Denominació Genèrica de Producció Integrada de Pomes* 04/05/95

Específica *Resolució de 18 de novembre de 1996, per la qual s'aprova la Norma tècnica per a la Denominació Genèrica de Producció Integrada de Peres* 18/11/96

Específica *Resolució de 18 de novembre de 1996, per la qual s'aprova la Norma tècnica per a la Denominació Genèrica de Producció Integrada de Cítrics* 18/11/96

Específica *Resolució de 18 de novembre de 1996, per la qual s'aprova la Norma tècnica per a la Denominació Genèrica de*

constituí el Comitè Tècnic del Préssec de la Denominació Genèrica format per tècnics, assessors, investigadors, productors, comercialitzadors i personal tècnic de l'Administració i en el qual, posteriorment, hi entrà a formar part una representació de CATALONIA QUALITAT.

A mitjan 1998, el Grup de Treball de la Cirera de CATALONIA QUALITAT (aleshores encara Comitè Econòmic de la Fruita) expressà el gran interès del sector productor de cirera per treballar en una Normativa de PI en cirera. Així, es constituí el Comitè Tècnic de Fruita de Pinyol, el qual ha estat treballant en els darrers mesos en la redacció d'un esborrany de Norma tècnica per a la Denominació Genèrica de Producció Integrada de fruita de pinyol. Actualment aquesta norma ja es troba quasi acabada i tan sols resta perfilar algun detall.

L'esborrany de la Norma tècnica per a la Denominació Genèrica de Producció Integrada de fruita de pinyol té els següents punts bàsics



distribuïts en articles:

- **Article 1. Material vegetal:** requisits a complir pel material vegetal, és a dir, per les varietats i pels portaempelts.
- **Article 2. Establiment i maneig de la plantació:** inclou temes sobre el sòl, les característiques i el maneig de la plantació, el maneig del fruit, la fertilització, el maneig de la cobertura vegetal del sòl, el reg, el control de malalties i plagues i la conservació de l'entorn de la plantació.
- **Article 3. Collita.**
- **Article 4. Normes de qualitat:** d'acord amb les característiques que defineixen les diverses normatives al respecte.
- **Article 5. Normes per a la utilitza-**

*ció de maquinària de tractaments.*

- **Article 6. Qüestions sobre el Quadern d'Explotació.**
- **Article 7. Postcollita:** tractaments postcollita, Quadern de Conservació...

A més, l'esborrany de la Norma inclou, en annexos, les matèries actives d'herbicides, insecticides, acaricides i fungicides que es poden emprar en Producció Integrada de fruita de pinyol, tot separant el préssec i la nectarina de la cirera i de la pruna i l'albercoc.

Aquest esborrany de Norma passarà, un cop el Comitè hagi acabat de treballar-lo, al Consell Regulador, que està format pels representants dels mateixos productors i per un vocal tècnic de

l'Administració, que actua com a coordinador. El Consell estudiarà l'esborrany i finalment aprovarà la Norma tècnica per a la Denominació Genèrica de Producció Integrada de fruita de pinyol.

**Catalonia Qualitat**  
**Associació Catalana d'Organitzacions**  
**de Productors de Fruita**

## Receptes

### Coca de mançana

Ingredients: 6 mançanes, 6 cullerades soperes d'oli d'oliva, 12 cullerades de llet, 2 ous, 6 cullerades de sucre, 12 cullerades de farina, mig sobre de llevat en pols i 1 cullerada d'anís.

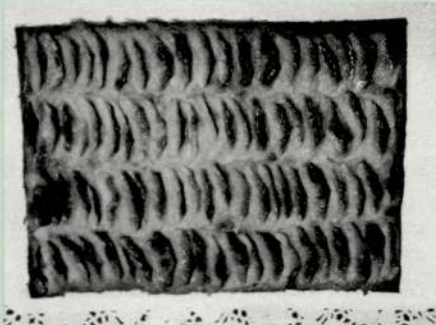
Preparació:

S'agafen 3 mançanes i es ratllen. Les altres 3 mançanes les tallem en làmines fines.

En un bol barregem molt bé els ous, el sucre, la farina, el llevat i l'anís. Després afegim la mançana ratllada.

Tot això ho fem en una llauna prèviament untada amb mantega. Distribuïm per sobre les làmines de mançana, amb un pols de sucre pel damunt i ho introduïm al forn a 250° durant 40 minuts.

A. M. H.



### Coca de poma

Ingredients per a la massa: 1 iogurt, ½ litre de llet, ½ kg de sucre (o 400 g depenent de la dolçor que vulguem), 1 poma en làmines molt fines, ¼ kg de farina, 150 g de mantega desfeta i 2 ous.

Ingredients per decorar: 1 poma en làmines, mermelada d'albercoc, mantega i sucre.

Preparació:

En un bol, es barregen tots els ingredients de la massa amb la batidora, excepte la poma, fins que quedi un conjunt homogeni i líquid. S'afegeix la poma a làmines molt fines i es diposita en una safata d'anar al forn d'uns 30 cm de diàmetre, prèviament untada amb mantega i farina.

Tallem la poma en làmines i la deixem macerar amb sucre. Al cap d'una estona la repartim per sobre de la massa, amb unes volves de mantega.

Precaletem el forn a 200° i, en introduir la coca, el baixem a 140°. Temps de cocció: 45 minuts. Posteriorment es deixa 5 o 6 minuts més amb el gratinador, fins que la poma agafa color. S'obre el forn i es pinta la superfície amb mermelada d'albercoc. S'introdueix un altre cop al forn, amb el gratinador, durant 5 o 6 minuts més. Es tanca el forn i es deixa la coca a l'interior.

Lourdes Martínez

# Hipertensió Arterial



La hipertensió arterial (HTA) és un dels principals factors de risc, junt amb el tabac i les xifres elevades de colesterol, de patir malalties de l'aparell circulatori (malaltia cerebrovascular i malaltia isquèmica del cor: infart agut de miocardi). Les malalties de l'aparell circulatori són la primera causa de mort a Catalunya. A més, causen una disminució important de la qualitat de vida del malalt i el seu entorn familiar. És per això que la prevenció de la HTA ha de ser un dels objectius primordials de salut, tant per als professionals sanitaris com per a població.

## DEFINICIÓ

S'accepten com a xifres de tensió arterial normals per a la població adulta les inferiors a 140/90. El manteniment de xifres per damunt de les anteriors és el que es coneix com hipertensió arterial i a llarg termini condiona danys al que es defineix com a òrgans diana:

- COR
- RONYÓ
- CERVELL

És l'emmalaltiment d'aquests òrgans el que produeix els símptomes al pacient hipertens. La hipertensió arterial per ella mateixa és assintomàtica. Per això cal fer-ne una detecció precoç, abans que ens causi malaltia.

## PREVALENCIA

Un 20% de la població adulta és hipertensa. Són factors determinants d'aquesta prevalença: el sexe (més freqüent entre els homes, però s'igualava a la postmenopausa), l'edat (augment de la prevalença amb l'edat), el grup ètnic (més freqüent en individus de raça negra), l'herència, el sobrepès i l'obesitat, els factors nutricionals (ingesta elevada de sal), l'alcohol, el sedentarisme, els factors psicosocials (estrès mental, laboral).

## DETECCIÓ PRECOÇ

Els experts recomanen en individus sans una presa de la TA abans dels 14 anys. Fins als 40 anys, una presa de la TA cada 4 anys i cada 2 anys a partir dels 40.

Es recomana anar a la visita sense

haver ingerit aliments, te o cafè, ni haver fumats els 30 minuts anteriors. També cal haver reposat el temps suficient i orinat, si cal.

## TRACTAMENT

El basem tant a modificar estils de vida com en mesures farmacològiques, essent totes dues vessants igual d'importantes per al bon control de la tensió arterial. Atès

aquesta tasca i evitar descuits de dosis (sempre a l'hora d'esmorzar, al llevar-se...)

- No deixar-se la medicació quan es pateixen malalties banals que requereixen la presa de més fàrmacs (grips, refredats,...) o en viatges (endur-se medicació suficient per al



que serà un tractament a llarg termini, cal la implicació de tots (malalt, família i sanitaris) per obtenir un bon compliment. Tots en sortirem beneficiats.

## Modificació dels estils de vida:

- Reducció de l'excés de pes
- Evitar el consum d'alcohol
- Reduir la ingesta de sal (vigilar aliments precuinats, sopes, cubets de brou, begudes amb gas...) Es pot substituir per condiments i espècies.
- Pràctica regular d'exercici físic moderat (caminar 30-45 minuts/3 cops per setmana)
- Control d'altres factors de risc cardiovascular: abandonament del tabac, disminució del colesterol, control de la diabetis...

## Mesures farmacològiques:

- Prendre la medicació a diari. Ometent una dosi s'assumeix un risc de descontrol tensional amb conseqüències imprevisibles.
- Procurar que sigui a hores fixes. Es pot adaptar la presa de medicació als hàbits de vida del pacient per facilitar

temps que s'estarà fora de casa).

## Seguiment

Una vegada el pacient està ben controlat ha de seguir amb el tractament de forma indefinida; no abandonar la medicació, encara que les xifres de TA siguin normals. Caldrà seguir controls periòdics pel personal de medicina i infermeria, individualitzats per a cada pacient.

És important presentar-se amb la medicació presa a les visites de seguiment.

**Jovita Freixinet**  
**Jaume Casasús**

Per tal que aquesta secció de salut resulti tan interessant com fos possible per als lectors, ens agradaria que vostès mateixos suggerissin els temes que volen que tractem en properes edicions de *El Nou Pinetell*. Si us plau, dipositeu les vostres propostes a la bústia de suggeriments de l'Ajuntament o a la del consultori mèdic.