1

2

patata
temporada de plantació
març i abril
temporada de recol·lecció
juliol i agost
La collita de la patata té lloc en funció de la varietat i de la zona de producció. La patata és un producte de llarga conservació si es manté en un lloc fresc, de manera que podem trobar-ne durant gairebé tot l'any.

3

4

galets
lloc de procedència
Moià
Antigament hi havia molts fabricants de pasta d'àmbit local, els anomenats "fi-deuers". Amb el blat que els portaven els agricultors de la comarca, feien sobretot pasta per a sopa i fideus, macarrons i tallarines, que es venien a granel.
Per fer la massa, es barreja un 75% - 85% sémola de blat amb un 15% - 25% d'aigua. Se li dóna forma i s'asseca.
La pasta blanca només conté proteïnes i midó. Si se li afegeix el segó, també tindrà fibra, minerals i algunes vitamines.

5

6

fideus

lloc de procedència
Moià

producte ecològic

La pasta ecològica s'elabora amb sémola obtinguda de blat ecològic. En l'agricultura ecològica no s'utilitza cap producte químic. Els camps de conreu estan lluny de fonts importants de contaminació (com carreteres transitades o determinades fàbriques). Mentre el gra de blat ecològic està emmagatzemat, es pot barrejar amb un tipus de sorra que evita l'aparició de plagues.

La pasta simple, sigui ecològica o no, no pot portar cap tipus d'aditiu. Només sémola i aigua.

7

8

cigronets

lloc de procedència
Mura

temporada de recol·lecció
d'octubre a febrer

El seu valor energètic deriva de la important presència d'hidrats de carboni en forma de midó. No se'l pot considerar únicament un aliment hidrocarbonat sinó també proteic: la seva riquesa en aminoàcids essencials fa que es pugui convertir en una magnífica font proteica d'origen vegetal si es combina amb cereals o verdures.

Són conreats a l'Índia i als països mediterranis. És útil en èpoques de creixement, en les èpoques fredes de l'any i en les persones que desenvolupen forts treballs físics.

9

10

mongetes
de Castllefollit del Boix
lloc de procedència
Castellfollit del Boix
temporada de recol·lecció
juliol i agost
Aquest llegum és autòcton del municipi de Castellfollit del Boix i el seu conreu es coneix des del segle XVI. Posseeix la denominació comarcal de producte alimentari del Bages des del 1994.
Destaca per la seva textura fina i equilibrada, la pell brillant i ferma ila seva bona resistència a la cocció.
La mongeta, com la resta de llegums, és un aliment que conté principalment hidrats de carboni complexes. A més, aporta una quantitat important de proteïnes. També cal destacar el seu contingut en fibra, que millora el resstrenyiment.

11

12

pollastre
lloc de procedència
Moià
producte ecològic
Aquests pollastres es caracteritzen pel creixement lent, la procedència d'estirps seleccionades i les condicions controlades de criança, l'alimentació ha d'estar constituïda en un 70% de cereals, que garanteixen una qualitat de la carn superior.
El pollastre és una carn blanca, amb poc greix i fàcil de digerir. Pel que fa a vitamines, destaca el seu contingut en àcid fòlic, que té un paper important en la formació dels glòbuls vermells, i la vitamina B3, fonamental per aprofitar l'energia dels aliments.

13

14

botifarra crua

lloc de procedència
Avinyó

Aquestes botifarres són elaborades en alguns municipis del Bages a partir de la varietat Porc Ral d'Avinyó.

Aquests porcs són alimentats de forma natural, a base de cereals tradicionals (com l'ordi i el blat) que aporten més energia i menys proteïna, fet que millora la textura de la carn i la fa més suau al paladar. Aquests animals són engreixats sense pressa, unes 6 setmanes addicionals, de forma que es puguin desenvolupar totes les característiques organolèptiques de la seva carn. És una carn molt especial i gustosa, amb un grau adequat de greix infiltrat que reforça el sabor autèntic del porc tradicional.

15

16

vedella

lloc de procedència
S. Salvador de Guardiola, Sta. Maria d'Oló, Calders, Moià

producte ecològic

La vedella ecològica creix aprofitant les pastures naturals del medi on viu i la llet que li proporciona la seva mare. L'alimentació de les vaques de cria ecològiques es completa amb farratges i grans de cereals de cultiu ecològic.

La vedella és una carn vermella, un aliment ric en proteïnes d'elevat valor biològic i, per tant, conté tots els aminoàcids essencials per al nostre cos. Cal destacar el seu contingut en ferro que, a més, s'absorbeix molt bé. Pel que fa a vitamines destaquen, com en totes les carns, les vitamines B12 i la B2.

17

18

alls de Banyoles

varietat autòctona del Bages

lloc de procedència
Manresa

temporada de plantació
d'abril a juliol

temporada de recol·lecció
de juliol a novembre

L'all de Banyoles és de cabeça mitjana, però més petit que altres varietats. La pell exterior és vermellosa i la pell del gra és molt fina. De carn blanca, no és especialment agressiu en boca, fet que el fa molt versàtil a la cuina. La collita dels alls comença pels volts de Sant Joan i, un cop collits, s'enforquen en manats de 25 unitats. El punt de maduració de l'all i la seva resistència, en garanteixen la conservació en un lloc fresc durant gairebé tot l'any.

19

20

ceba

temporada de plantació
de gener a juny

temporada de recol·lecció
de març a juliol

La ceba és un dels ingredients bàsics de la cuina mediterrània. Un cop collida, la ceba es pot mantenir durant tres mesos en magatzems frescos i ventil.lats i, un cop passat aquest temps, es passa a conservar en cambres de fred sec.

L'energia que ens proporciona aquesta hortalissa procedeix majoritàriament del contingut de glucosa i sacarosa. Conté quasi totes les vitamines en petites quantitats i, dels diversos minerals que conté, en cal destacar el sofre i el potassi.

21

22

bledes
temporada de plantació
de febrer a novembre
temporada de recol·lecció
de febrer a novembre
Les seves fulles verdes són una magnífica font d'àcid fòlic (o vitamina B9), i també de potassi i magnesi, sals minerals relacionades amb el bon funcionament de l'activitat muscular. Gairebé no aporta calories i, quan en mengem, estem ingerint bàsicament aigua (més del 92% del seu pes ho és), fibra, vitamines i minerals i, per tant, és un aliment regulador del nostre organisme que cal que estigui present en la nostra alimentació de forma habitual.

23

24

pastanaga
lloc de procedència
Cabrianes, Moià, Cardona, Monistrol de Calders, Monistrol de Montserrat, Súria, St. Fruitós de Bages, St. Salvador de Guardiola
temporada de plantació
de maig a agost
temporada de recol·lecció
de juliol a octubre
producte ecològic
La pastanaga és famosa pel seu contingut en vitamina A. La vitamina A és fonamental per a les funcions epitelials de la pell i per als pigments dels ulls. També té un contingut important de vitamines C i B.
La pastanaga es pot menjar crua en amanides o cuita, acompanyant carns o peixos. Les pastanagues collides joves són més dolces i tendres per consumir en amanides.
En el cultiu de les pastanagues ecològiques no es fan servir insecticides ni adobs químics.

25

26

tomàquet rosa
del Cardener
lloc de procedència
Súria
temporada de plantació
d'abril a juny
temporada de recol·lecció
de juny a novembre
El tomàquet del Cardener és una varietat de tomàquet que es conreava tradicionalment a Súria i altres hortes riberenques d'aquest riu a la Comarca del Bages.
Donada la qualitat d'aquesta varietat, que es veu afavorida per les característiques del microclima de la zona, l'Assossiació d'hortelans de Súria, juntament amb la Unió de Botiguers van promoure la recuperació i la comercialització d'aquest tomàquet distintiu de les hortes del Cardener.
És un tomàquet de tipus buit de dins, té entre quatre i sis alvèols i un color rosat molt característic. Gràcies al microclima de la zona aquesta varietat de tomàquet presenta un gust molt característic, molt apreciat per la seva textura de pell fina i vigorosa carnositat. Al ser molt refrescant és un aliment idoni a l'estiu per menjar amb un bon raig d'oli o farcit.

27

28

porro
temporada de plantació
de gener a juny
temporada de recol·lecció
de març a juliol
Juntament amb l'all i la ceba, el porro és un bulb. Està format majoritàriament per aigua, raó per la qual aporta molt poca energia. És un aliment ric en fibra, que afavoreix la regulació intestinal. Quant a les vitamines, l'àcid fòlic n'és la més abundant, seguida de la vitamina C. Els minerals que conté són el potassi, el magnesi i el ferro.
El seu gust suau i dolç el fa molt versàtil a la cuina, ja que es pot incorporar en tota mena de guisats, de bullits, en sopes ocremes, gratinats al forn, com a guarniment...

29

30

api
temporada de plantació
maig
temporada de recol·lecció
de setmbre a octubre
És una planta mediterrània però també es troba de forma silvestre a algunes regions de l'Àsia. Era coneguda des d'antic però el seu cultiu no es va practicar fins el s.XVI a Itàlia.
És molt rica en substàncies i olis essencials que li donen un aroma molt característic. Conté moltes substàncies anticancerígenes. És baix en carbohidrats i ric en vitamina C, àcid fòlic i alguns minerals (potasi, calci i sodi).
Es pot consumir fresc o cuit com a condiment.

31

32

col manresana
varietat autòctona del Bages
lloc de procedència
Manresa
temporada de plantació
agost i setembre
temporada de recol·lecció
de novembre a març
La col verda manresana presenta unes dimensions mitjanes i una tonalitat verdosa fosca, lleugerament variable entre les diferents unitats. La forma és també variable: unes fan full més obert i d'altres més tancat. Se sembra durant la segona meitat de la primavera, entre els mesos de maig i juny. Pel final de desembre la col es talla i es cull, doncs és durant l'hivern que es formen els rebrots o brotons.
Aquesta col tan apreciada, tot i que poc conreada els últims anys, està progressivament integrant-se en els conreus de producció ecològica. És una de les poques hortalisses que es troben a l'hivern i es comercialitza en els mercats del Bages, sobretot a Manresa.

33

34

35