

## ?Collita de proximitat

*Carlota Bruna, nutricionista, activista mediambiental i autora de "Camino a un mundo vegano", ha iniciat aquest passat setembre el projecte de Macaranda, que pretén lluitar contra el canvi climàtic mitjançant l'alimentació.*



La Carlota, el Borja, amic i cofundador, i un conjunt d'agricultors de Catalunya seleccionen les millors fruites i verdures de temporada locals per als clients de Macaranda. L'objectiu és oferir als consumidors la millor qualitat nutricional possible dels productes de proximitat i fomentar l'economia local.

Consumir productes de quilòmetre zero permet reduir la cadena de transport i, per tant, les fruites i hortalisses es cultiven sense pràcticament ser ensulfatades perquè són transportades del camp a les cases. D'aquesta manera, es redueix la petjada ecològica, ja que no hi ha intermediaris que contaminin el medi ambient. Macaranda selecciona els productes setmanalment i els envia als consumidors. No utilitza cap tipus de plàstic i, a més a més, planta arbres per compensar les emissions de CO2 del transport. Les caixes poden ser de fruita, verdura o fruita i verdura, i la quantitat pot variar entre cinc i vuit quilos, segons els membres de la família. En aquestes caixes podeu trobar cebes de Lleida, pastanagues de Palafolls, coliflor del Maresme, tomàquets d'Arenys, poma de Girona, prunes del Maresme i albergínia de Manresa.

***Ara és temps de consumir albergínia, poc calòrica i antioxidant, i rica en fibra***

Ara és temps de consumir albergínia, juntament amb altres verdures com les bledes, la mongeta tendra, la carbassa, la coliflor i el bròquil. L'albergínia és poc calòrica i antioxidant, conté un 93% d'aigua, un 6% d'hidrats de carboni i un 1% de proteïna. La pell de l'albergínia és rica en fibra, així que és molt recomanat consumir-la. Podem fer-ne escalivada, paté d'albergínia, Baba Ganoush - que seria com un hummus d'albergínia típic de la cuina àrab--, albergínia saltejada amb oli d'oliva, albergínia a tires i feta a la planxa, etc. Aquesta hortalissa, doncs, pot ajudar a perdre pes, ja que és rica en aigua, a prevenir malalties cardiovasculars cròniques, a evitar dolor muscular i a mantenir el colesterol. Així doncs, comprar a Macaranda és lluitar contra el canvi climàtic i fomentar la sostenibilitat, juntament amb un estil de vida saludable.