

El racó de la Pepita

La poma

Pepita Fabregat
Dietista

A la tardor tenim un canvi pel que fa a les fruites disponibles, ja no trobem la variació de les de primavera. Tot i que els cultius d'hivernacle serveixen productes de fora de temporada, no sempre hi trobes el gust esperat i el seu preu sempre és més elevat. Les fruites, com les verdures, sempre és més interessant que siguin de temporada i d'un cultiu el més proper possible.

De pomes n'hi ha tot l'any i se'n cultiven tant en climes freds com en climes càlids. La textura de la fruita canvia molt d'una varietat a l'altra: hi ha pomes dolces i pomes àcides, així com de textura cruixent o farinosa.

Una de les més habituals són les pomes tipus golden, de color groc i polpa blanca-



grogenca; una altra és la star-king, que té la pell de color vermell amb la polpa dolça, groga i cruixent. I no fa gaire temps que ha arribat al mercat la granny smith, que té la pell d'un color verd molt intens i és àcida. A vegades sembla que els falta madurar, però avui en dia, degut a la facilitat de transport, en el mercat es troben pomes de moltes procedències.

En canvi, quasi han desaparegut altres que aquí es tenien en molta estima, com la reineta, d'un color groc-llimona o verd mat i de gust lleugerament acidulat, que eren gustoses per a fruita de taula i també especials per al pastís de poma. Em van comentar que les reinetes eren irregulars, potser no gaire vistoses i que el públic buscava fruites "maques". Anys enrere, al sud de França, cultivaven unes reinetes més grosses i rodones, però ara ja fa temps que no n'he vist.

La poma és un aliment



La poma és un aliment energètic pel seu contingut d'hidrats de carboni i, a més, ens aporta minerals, vitamines B1, B2 i C.

De pomes n'hi ha tot l'any i se'n cultiven tant en climes freds com en climes càlids

energètic pel seu contingut d'hidrats de carboni i, a més, ens aporta minerals, vitamines B1, B2 i C; la vitamina C quan la poma es menja crua, però si és cuita ja n'ha perdut una bona part.

La poma també té una bona font de fibra, i més si es menja amb la pell, ben neta.

Si es ratlla i s'oxida és un bon element per contrarrestar la diarrea i, en canvi, si es menja amb pell, repeteixo, ben neta, facilita el trànsit intestinal i evita l'estrenyiment.

Hi havia una dita que deia que si es menjava una poma cada dia, el metge no calia. Fins i tot, antigament, posaven una poma a l'armari, a la roba blanca (que anaven renovant), perquè els llençols i les tovalloles fessin bona olor.

I és que la poma, sempre ha estat una fruita molt apreciada.