

## HORTALISSES I PATATES

Les hortalisses són els productes comestibles de plantes herbàcies que es cultiven en els horts i de les quals menjem qualsevol de les seves parts: fulles (lletuga, espinac, bleda...); flors (carxofa, col i flor...); fruits (albergínia, tomàtiga, pebre...); arrels (ràvec, nap, pastanaga...); tiges (espàrrec, endivia,...) i llavors (pèsols, faves tendres...). De vegades ingerim tiges subterrànies que emmagatzemen substàncies de reserva, és el cas del **tubercles** com la patata i el moniato.

El terme **verdura** és refereix a un tipus especial d'hortalisses que es caracteritzen per ser de color verd degut al seu contingut en clorofil·la. Generalment es classifiquen com a verdures, les fulles, les tiges i algunes flors.

Encara que algunes hortalisses ja es consumien a l'antic Egipte, uns 1.500 anys a C., a Europa central i en els països anglosaxons el seu consum sempre va ser més limitat i algunes d'elles tan comunes com la tomàtiga varen ser acceptades amb moltes reticències. De fet menjar carn era símbol de benestar i de progrés, però menjar verdures significava falta de mitjans o que s'estava malalt.

Per contra, en els països mediterranis sempre han gaudit d'una gran acceptació i són un ingredient fonamental de la dieta mediterrània, possiblement perquè els pobles del sud varen rebre la influència dels àrabs durant quasi un mil·lenni i ells varen ser els que, durant l'Edat Mitjana, les introduïren a Europa. Posteriorment, el descobriment d'Amèrica del Sud propicià l'intercanvi de productes cultivats a ambdós continents i va fer possible que, a partir del segle XVI, Europa s'enriquís en nous tipus d'hortalisses.

Amb l'excepció dels tubèrculs, les hortalisses, malgrat la seva dispar procedència vegetal, són relativament uniformes quan a la seva composició química i als seus valors nutritius. Es tracta d'aliments amb poques proteïnes, molt rics en aigua (en molts de casos superior al 85%) i d'escàs valor calòric (entre les 10 i les 50 kcal/100g), quasi tot procedent de glúcids ja que el contingut en greixos és mínim (rarament supera el 0,5%). Són una font important de **vitamines**, especialment A i C, d'**elements minerals** i de **fibra**.

Així mateix, contenen elements fitoquímics, substàncies complexes amb funcions antioxidants que actuen com a preventives i curatives d'alteracions de l'organisme.

Són per tant aliments amb funcions reguladores i amb propietats mineralitzants i antianèmiques. Faciliten el trànsit intestinal i són molt adequats per a dietes hipocalòriques. Malgrat això, les vitamines i els minerals es perden fàcilment si es couen massa temps, per això la millor forma de consumir-les és crues o cuinades al vapor.

A Espanya des del 1987 s'ha produït un cert descens en el consum per càpita d'hortalisses fresques, que ha passat dels 68 kg anuals als 62 kg a l'any 2000. Malgrat això el nostre consum de productes hortofructícoles és molt alt en comparació amb el dels països europeus nòrdics. Quan el consum de patata el descens ha estat molt més significatiu ja que s'ha passat dels 63 kg a l'any 1987 als 48 kg a l'any 2000.

Entre els cultius quantitativament més importants de Balears destaquen la patata, la tomàtiga i la lletuga i, en menor grau, la carxofa i l'albergínia. Respecte a la seva producció, resulta difícil conèixer-la amb exactitud, per les discrepàncies existents entre les dades oficials i les procedents d'altres fonts (Mercapalma, productors, cooperatives, associacions agràries). El fet que aquesta informació s'obtingui a partir d'unes úniques dades anuals i les dificultats existents per comptabilitzar la producció que es posa a la venda als mercats locals, la que es destina a

consum propi o la que segueix altres canals de comercialització, en són en part les causes. D'altra banda també s'ha de considerar que hi ha molta producció que no arriba als mercats els anys que hi ha excedents però que sí que es comptabilitza a les estadístiques agràries de producció.

## **PATATA**

Tal vegada sigui el producte vegetal més popular en el món occidental ja que és un dels productes que gaudeix de més qualitats: és fàcil de cultivar, és econòmica, es pot consumir de moltes maneres diferents, es troba en el mercat durant tot l'any i és saciant.

És originària d'Amèrica del Sud i probablement varen ser els espanyols els que durant el segle XVI la introduïren a Europa. Però varen haver de passar més de cent anys fins que el seu consum com aliment es generalitzàs perquè alguns la consideraven verinosa i fins i tot inacceptable ja que la Bíblia no la mencionava. En canvi els irlandesos ja la varen adoptar al començament del segle XVII i la feren base de la seva alimentació. Aquesta consideració es va mantenir els segles següents, fins al punt que, la fam generalitzada que es va produir a Irlanda durant l'any 1845, va ser causada perquè la collita de patates va ser destruïda per un fong paràsit. La manca d'aliments va causar la mort de molts d'irlandesos i l'emigració d'altres al Nou Continent, fet que probablement hagi influït molt en la història recent dels Estats Units.

Uns dels grans defensors d'aquest tubercle va ser l'apotecari francès Antoine Augustin Parmentier del qual es conten moltes anècdotes relacionades amb aquest aliment. Així es diu que oferí al rei Lluís XVI un ram de flors de patatera, li digué que era la flor d'una planta capaç de solucionar l'alimentació dels francesos i el persuadi perquè dugués una de les flors al trau per tal d'interessar a la cort per aquest aliment. Tal vegada per això, avui en dia tots els plats «a la Parmentier», duen com ingredient imprescindible aquest tubercle.

Malgrat el poc èxit inicial, poc a poc la patata va cobrar adeptes especialment quan es descobrí que s'adaptava molt bé als climes freds del nord d'Europa i es comprovà que les plantacions de patata eren més rendibles que les dels cereals. Actualment el seu consum s'ha generalitzat tant que resulta difícil imaginar qualsevol tipus de menjar que no inclogui patates preparades de mil formes diferents.

### **Descripció i varietats**

La patata és el tubercle de la patatera (*Solanum tuberosum*), planta que pertany a la família de les Solanàcies, juntament amb altres espècies comestibles com la tomàtiga, les alberginies i els pebres.

Encara que la planta és originària de regions prou fredes, l'àrea de cultiu s'estén des de la mar fins a altures properes als 5.000 m a pràcticament de totes les zones de món, llevat de les tropicals. Però quan es cultiva en situacions que pel seu clima són molt diferents de l'originari, es produeix una degeneració del tubercle que fa que sigui impossible d'emprar-lo com a «llavor» per la següent sembra. Països com el nostre, que gaudeixen d'un clima càlid, produeixen patata per al consum i necessiten importar la patata que s'emprarà per a la reproducció.

La patata és una tija transformada i adaptada a l'emmagatzematge de midó, que serveix per a la reproducció vegetativa de la planta. Té forma arrodonida o allargada, segons la varietat i exteriorment té la pell de color marró més o menys clar, malgrat hi ha varietats groguenques i d'altres vermelloses. La carn és generalment blanca, encara que hi ha patates que presenten un color iveri o groguenc més o manco accentuat.

Les patates que han estat emmagatzemades en presència de llum presenten una coloració verdosa a la pell, la qual cosa indica la presència de clorofil·la que li dóna el color i quantitats importants d'un glucoalcaloide anomenat **solanina** que es caracteritza pel seu sabor amarg i per la seva toxicitat. Aquest alcaloide també es troba en els ulls de la patata i amb la cocció es destrueix.

Existeixen quatre èpoques de recol·lecció:

- **Extra-primerenca:** collita des del 15 de gener al 15 d'abril.
- **Primerenca:** collita entre el 15 d'abril i el 15 de juny.
- **Mitjana estació:** collita entre el 15 de juny i el 30 de setembre.
- **Tardana:** es recol·leixen des de l'1 d'octubre al 15 de gener de l'any següent.

El terme «patata nova» es refereix a les patates de collita extra-primerenca i primerenca. Se solen recollir abans de que arribin al seu nivell màxim de contingut en fècula. Tenen una textura cèria que les fa molt apropiades per ensalades. La pell és daurada i molt fina, quasi transparent. No fa falta pelar-les, només rascar suaument la superfície i netejar-les.

Les varietats de patata que més es produeixen a la nostra Comunitat són:

**Marfona:** amb diferència és la varietat més cultivada. Ovalada, de mida molt grossa i amb la superfície semi-llisa. La pell és groga i la carn groc pàl·lida. És de collita tardana i d'alt rendiment. Es produeix per a consum interior i és molt apreciada, especialment pel sector d'hoteleria ja que la seva mida facilita la manipulació (pelat, tallat en diferents formes, etc.).

**Maris Peer:** és extra-primerenca, de gran rendiment i d'excel·lent qualitat. És de mida petita, forma ovalada i carn blanca. La carn és ferma i no es desfà amb la cocció. Es dedica tant a consum interior com a exportació.

**Maris Bard:** és una varietat primerenca de carn blanca. És de forma lleugerament ovalada i mida grossa però no tant com la Marfona. No es desfà amb la cocció. Es dedica tant a consum interior, especialment domèstic, com a exportació.

**Monalisa:** varietat originària d'Holanda. És ovalada- allargada, i la pell i la carn són de color groc clar. És molt apta tant per a bullir com per fregir. És de consum interior.

**Pendland Dell:** La carn és blanca-cremosa, la pell clara i la forma ovalada-allargada. Té una lleugera tendència a desfer-se amb la cocció.

**Charlotte:** varietat francesa de carn cremosa i groguenca. Mida mitjana, forma allargada i pell groga. Es manté ferma amb la cocció i resulta excel·lent per fer al forn. Es destina a l'exportació.

**Còndor:** és la varietat de pell vermella que més es cultiva. És de mida grossa, forma ovalada, superfície semi-llisa i carn de color groc clar, ferma i dura. Resulta excel·lent per fregir i per fer al forn.

**Desireé:** és una varietat que abans es cultivava molt però que ha estat desplaçada per la Còndor, a la qual se li assembla molt. Té la pell vermella i la carn groga. És farinosa i apta per fregir, bullir, fer al forn i fer puré, però és difícil de pelar.

A Mallorca es cultiven totes les varietats anteriors, però preferentment les de carn blanca o groga i en menor quantitat les de pell vermella.

A Menorca, es cultiven i consumeixen tan varietats de patata blanca com de pell vermella, la llavor de les quals prové de Navarra, França, Holanda i Anglaterra. Destaquen, entre les de pell clara, la varietat **Spunta**, allargada, de mida grossa i carn de color groc clar, i entre les de pell

vermella la **Desirée**, ja descrita. Existia una varietat de patata autòctona, de tubercle petit i vermellós, que pràcticament ja ha desaparegut.

A Eivissa s'aprecia i es cultiva molt més la patata de pell vermella. La **patata eivissenca autòctona** és de mida petita-mitjana, amb pell marró-vermellosa i carn blanca-groguenca. Els ulls són de color quasi morat i són molt llargs i molt profunds. Es pot cuinar sencera sense pelar i té una gran capacitat d'absorció del sabor dels aliments amb els quals es cou. El seu conreu és molt limitat perquè té la desavantatge de tenir el cicle de cultiu més llarg que els demés tipus de patata. Altres varietats no autòctones que es cultiven són la Desirée i la Cándor, de pell vermella i, entre les de pell clara, l'Spunta i la Maris Peer.

A Formentera valoren molt la patata vermella com la d'Eivissa i la que anomenen «d'ulls vermells» que és ovalada i té unes petites taques d'uns 0,5 cm de color vermell.

### Composició i aportacions nutritives

La quantitat de lípids que aporta la patata és molt baixa i, encara que conté molta quantitat de vitamina C, aquesta es perd amb la cocció, per la qual cosa el que ens proporciona bàsicament són glúcids en forma de midó (15-17%), i per això es considera un aliment fonamentalment energètic. Emperò, i a pesar de la fama que tenen les patates com aliment que engreixa, cal recalcar que el seu valor calòric no és excessivament elevat, concretament 80 kcal/100g.

Composició mitjana de la patata\*

	Elements minerals (mg)	Vitamines ((g)
Aigua (g) 78	Potassi 490	Vitamina C 18.000
Sucres solubles (g) 0,8	Fòsfor 50	Vitamina B <sub>1</sub> 100
Midó (g) 17	Magnesi 25	Vitamina B <sub>2</sub> 40
Proteïnes (g) 2,0	Calci 10	Niacina 1.200
Lípids (g) 0,1	Sodi 3	
Fibra (g) 2,0	Ferro 1	
Cendres (g) 1,0		
Valor calòric (kcal) 80		

\*Referida a 100 g de part comestible

Destaca la riquesa en potassi i el baix contingut en sodi que les fa molt recomanables en casos de hipertensió. El contingut en proteïnes és relativament important perquè, a més, són d'alt valor biològic i particularment riques en lisina, aminoàcid essencial escàs en els cereals.

Encara que el midó és un nutrient que pot ser totalment digerit i absorbit a l'intestí prim, si l'aliment que el conté ha estat sotmès a processos tecnològics (congelació, deshidratació) o a la cocció, el midó sofreix una sèrie de canvis que modifiquen la seva susceptibilitat a la degradació, i en queda una part indigerible, és el que es diu **midó resistent**, que actua com a fibra i en té les mateixes propietats. S'ha comprovat que es forma midó resistent en patates cuites, deshidratades, fregides i congelades.

La patata conté diversos composts fenòlics, especialment àcid cafeic i àcid clorogènic. Ambdós són uns excel·lents substrats dels enzims anomenats fenolases, presents a la patata i responsables de l'enfosquiment quan es talla, a causa de la formació de compostos de color terrós obscur. Aquesta reacció enzimàtica queda inhibida per l'acció de l'escalfament i es retarda per la immersió en aigua, especialment s'hi afegeixen unes gotes de llimona.

### Consum

Encara que la patata segueix essent uns dels aliments més consumits en Espanya, els darrers anys s'ha anat observat un progressiu descens en el seu consum mitjà, situant-se, a l'any 2000 en els 48 kg per persona i any.

En el mercat podem trobar patates fresques, congelades, fregides i deshidratades.

Les patates fresques són les que més es consumeixen, malgrat el consum de les congelades i de les fregides o de bossa vagi augmentant dia a dia degut a l'evolució en els hàbits alimentaris i en els estils de vida.

Per al consum de **patates fresques** cal tenir en compte les següents consideracions:

- A l'hora de la compra s'han de rebutjar les que presentin picadures o indicis de germinació. La textura ha de ser consistent i no han de presentar coloració verdosa.
- No s'han d'emmagatzemar molt de temps i s'ha de fer a un lloc sec, fresc, ventilat i obscur.
- S'han de llevar els brots i totes les parts verdes que hagin pogut aparèixer si han estat massa temps dins el rebost, especialment amb llum.
- Les patates crues i pelades no poden estar dins aigua durant massa temps, perquè les vitamines i les sals que contenen poden passar per difusió al líquid i minva la qualitat nutritiva del producte. Per a la mateixa raó, cal bullir-les amb una mínima quantitat d'aigua (cocció al vapor), senceres i sense pelar.
- Les que tenen un baix contingut en fècula són de cocció ferma i apropiades per bullir i menjar en ensalades.
- Les de contingut mitjà en fècula, una vegada cuites es mantenen bastant consistents i amb la fritura absorbeixen menys oli i són més cruixents, per això es recomanen per fregir i rostir.
- Les d'alt contingut en fècula, quan es bullen són molt farinoses i es desfan perquè les cèl·lules creixen molt, s'arrodoneixen i se separen les unes de les altres; per això són ideals per fer al forn i per a purés i estofat.

Les **patates congelades** es preparen a partir de patates fresques tallades, fregides en oli o en greix comestible, i congelades. Es conserven dins el congelador fins a 3 mesos si no es trenca la cadena del fred.

Les **patates fregides** (*patatilla*) s'obtenen a partir de patates fresques tallades en làmines molt fines i fregides a les quals se les addiciona sal. S'ha de conservar en envasaments hermètics, preferiblement en atmosfera de nitrogen per evitar l'enranciment.

Actualment a les Balears es poden adquirir **patates fresques**, tant senceres com tallades en diferents formes, pelades i envasades al buit. S'han de conservar en gelera, i el temps de conservació no és tant llarg com el de les congelades, però organolèpticament són iguals a les que no han estat sotmeses a cap tipus de procediment tecnològic i tenen l'avantatge d'estar llestes per a cuinar-les.

### **Producció a les Balears**

La superfície dedicada al cultiu de la patata a les Illes és de l'ordre de 3.100 ha en règim de regui i amb un rendiment mitjà de 21.000 kg/ha. La producció mitjana se situa sobre les 77.000 tones, de les qual unes 22.000 es destinen a exportació, 40.000 a consum interior i la resta a autoconsum, sembra, alimentació animal i altres canals de comercialització dintre de la pròpia explotació.

La collita més significativa és la primerenca, seguida de la tardana i de la de mitjana estació. L'any 2001 es valorà la producció de patates en prop de 27 milions d'euros.

La patata és, juntament amb l'ametlla uns dels productes de més incidència exportadora a les Balears. El mercat exterior més important és Regne Unit on la principal demanda és de patata tendre i mida petita.

## TOMÀTIGA

És originària d'Amèrica del Sud i fou coneguda pels espanyols quan Hernán Cortés arribà a l'actual Mèxic, on creixia en estat silvestre i tenia la mida d'una cirera gran. En segle XVI d'Espanya va passar a Itàlia i després, en el XVII, a França. Va ser rebutjada com aliment fins ben entrat el segle XVIII perquè es considerava tòxica, essent primer valorada pel seu aspecte decoratiu abans que per les seves propietats nutritives i de fet no va ser plenament acceptada per la cuina alemanya i la nord-americana fins entrat el segle XX.

### Descripció i varietats

La tomàtiga és el fruit de la tomàtiga (*Solanum lycopersicum*), de tipus baia de color vermell, groc o rosat, degut la presència de licopé en diferents proporcions. La forma pot ser rodona o allargada i la mida molt variable. La superfície llisa o costellada i l'interior està dividit en cel·les on es troben repartides les llavors.

Existeixen moltes varietats de les quals les que més es cultiven a les Balears són les del tipus **Daniela**; de calibre mitjà-gros, llisa, lleugerament aplanada, bona ferma, llarga vida i alta productivitat. És molt adaptable a diferents tipus de sòls i resistent a les plagues. S'empra per menjar en fresc i per cuinar. També tenen importància les varietats específiques per **ensalada** de gran mida, bona presentació i consistència i, en menor quantitat, el tipus **pera**, allargades, dolces i molt sucoses i vermelles que s'empren per aguisar.

Les darreres tendències apunten a la utilització de formes híbrides de major rendiment, bona resistència a plagues i que presenten millores en l'aspecte dels fruits. Són adequades pel cultiu en hivernacles.

Al marge de la gran demanda de tomàtiga d'ensalada, especialment en la temporada turística, hi ha entre tota la població de les Illes una gran acceptació la **tomàtiga de penjar**, de llarga conservació en fresc, que es cultiva també esporàdicament en algun altre indret del llevant de la Península i de la qual també se'n poden veure enfilalls a alguns llocs d'Itàlia.

En realitat existeixen diverses castes de tomàtiques de penjar i erròniament és freqüent identificar-les totes com a tomàtiques de ramellet. La **tomàtiga de ramellet autèntica** és de secà, tardana i creix en petits ramells de cinc fruits (d'aquí ve el nom de ramellet) que es poden collir junts i estojar-se o bé enfilars-se.

El fruit és petit, amb molt de color a la polpa. La pell és gruixuda i resistent. Són de forma arrodonida un poc aplanades, i tenen un sabor molt equilibrat d'acidesa i dolçor. Són molt adequades per aguisar i per refregar al pa.

### Composició i aportacions nutritives

La tomàtiga proporciona valuosos elements nutritius sense pràcticament augmentar les calories consumides. Les tomàtiques d'ensalada només aporten 21 Kcal/100g, mentre que les de ramellet n'aporten 27, ambdues quantitats molt baixes. És per tant un aliment recomanable per als que pateixen obesitat.

Composició mitjana de la tomàtiga de ramellet i d'ensalada\*

	Tomàtiga de ramellet	Tomàtiga d'ensalada
Aigua (g)	93	94
Proteïna (g)	1,3	0,8
Sucres solubles (g)	2,9	3,5
Lípids (g)	0,5	0,2
Fibra (g)	2,0	1,5
Valor calòric (kcal)	27	21

\*Referides a 100 g de part comestible

Si es compara la composició de la tomàtiga de ramellet i la d'ensalada es comprova que la quantitat d'aigua és elevada i, en contra del que podria parèixer a primera vista, és molt semblant a ambdós tipus de tomàtiga, per tant, la perllongada conservació de la de ramellet no és atribuïble a aquest factor.

La proteïna se situa en torn a l'1 %, essent més elevada en el cas de la tomàtiga de ramellet. La composició aminoacídica d'ambdues és semblant, destacant una major proporció de fenilalanina, tirosina, valina, arginina, alanina, aspartat i prolina, a la de ramellet, segons un estudi de Roca i col·laboradors (UIB) realitzat l'any 1994.

És un aliment ric en vitamines, especialment en vitamina C, de la qual en té un percentatge de l'ordre de 20 mg/100g. No hi ha diferències significatives entre les dues, però sembla que la tomàtiga de ramellet en té més al moment de la collita i disminueix amb el temps. Presenten també carotenoides (de 2 a 6 mg/100g) en distinta activitat de provitamina A. El més abundant és el licopé, responsable del color vermell i que presenta propietats antioxidants.

Els elements minerals no arriben a l'1 %. Destaquen els continguts de K i Fe a ambdós tipus, mentre que la de ramellet és més rica en Ca i P que les altres.

Els sucres hi són presents en baixes proporcions, i són bàsicament glucosa i fructosa. Pràcticament no hi ha sacarosa. La fibra es troba a la polpa i especialment a la substància mucilaginosa que envolta les llavors. La tomàtiga de ramellet en presenta un contingut lleugerament més elevat.

L'aroma es deguda a una complexa mescla d'aldehids, àcids i alcohols i diversos esters i acetals. És una de les hortalisses més àcides, essent els àcids cítric i màlic els més abundants. El pH de la tomàtiga de ramellet és baix (4,7) la qual cosa facilita la conservació.

### Consum

En el mercat trobam les tomàtiques fresques, en conserva i en suc. La millor manera d'ingerir les tomàtiques és crues, amb la pell i les llavors que faciliten el trànsit intestinal i prevenen l'estrenyiment.

El fruit fresc ha de presentar unes condicions que indiquin la seva qualitat; aspecte net, fresc, sa, sense humitat exterior anormal i sense sabors ni olors estranyes. S'han d'observar també la fermesa i el possible clivellat.

No són aptes per a la congelació. El temps de conservació depèn del grau de maduració, de la varietat i de la temperatura ambient. En refrigeració, a 0°C i humitat relativa del 85%- 90% poden aguantar d'una a tres setmanes.

Quan a les **tomàtiques de ramellet**, ja s'ha comentat abans que la seva principal peculiaritat és que es conserven molt de temps sense refrigeració, però s'han de guardar en llocs secs, no molt càlids ni humits.

Antigament els ramells se penjaven en branques d'ullastre o be s'estenien sobre canyissos fets d'aubons o de canyes que es mantenien penjats prop del sòtil per allunyar-los de la humitat del sòl. Aquestes tomàtiques es consumien abans de les que s'enfilaven. Actualment quasi tota la producció s'enfila i només una petita part es ven en capsos a preus més baixos, encara que el fruit no aguanta tant.

La feina d'enfilars és senzilla però exigeix molta pràctica. Els enfilalls solen ser de 40 cm i arribar a uns 2,5 kg i els fruits més grossos solen situar-se a la part baixa de l'enfilall. Els ramells es fixen passant l'agulla a través del peduncle.

### **Producció a les Balears**

Segons dades de la Conselleria d'Agricultura i Pesca, la superfície dedicada al cultiu de la tomàtiga és de l'ordre de les 1.200 ha, de les quals el 90 % són en règim de regiu i d'elles un 35% es realitza en hivernacles. La producció mitjana és d'unes 70.000 tones anuals. No obstant altres fonts consultades la xifren en un número no superior a les 50.000 tones.

Des de 1920 a 1930 el poble on més tomàtiques de ramellet es cultivaven era Banyalbufar i des d'aquesta localitat dues vegades per setmana se n'exportaven al mercat de Barcelona. Això va procurar una gran prosperitat econòmica fins l'inici de la guerra civil. Actualment els municipis que més en produeixen són Pollença, Manacor, Artà, Porreres, Sant Joan i Ariany.

## **LLETUGA**

És una hortalissa d'origen mediterrani que es coneix des de la més remota antiguitat. El seu nom botànic, *Lactuca sativa*, fa referència al fet que la seva saba recorda la llet. Els grecs i els romans ja la cultivaven i la valoraven per les seves propietats sedants i inductores del somni, per això la solien ingerir al final de les menjades. Durant l'Edat Mitjana el seu consum va decaure però tornà a posar-se de moda en el Renaixement i des de llavors els hortolans n'han aconseguit diferents varietats.

### **Descripció i varietats**

És una planta herbàcia que pertany a la família de les Compostes i de la qual menjem les fulles. Hi ha varietats que tenen una tija central de color blanc d'on surten les fulles, i n'hi ha d'altres que totes les fulles surten de la base. El seu color pot ser verd clar, verd obscur o vermellós i la textura va des de dura i cruixent fins a blana i suau, segons la varietat. Genèricament es distingeixen els següents tipus:

**Lletuga romana:** la més popular a Balears. És grossa i de forma allargada. Les fulles són llargues, ertes, clarament dividides en dues parts per un eix blanc i gruixut. És cruixent, sucosa i de sabor fort. A Eivissa aquesta varietat és particularment apreciada i quantitativament el seu cultiu és el més important d'entre les hortalisses. La varietat concreta de lletuga romana que es cultiva a Eivissa és particularment allargada i presenta molta resistència a espigar.

Els *cogollos*, que darrerament són freqüents en el mercat són una varietat compacta de lletuga romana nana.

**Lletuga de cabdell:** de cap fort i atapeït, les fulles exteriors són un poc arissades i un poc verdes i les interiors són blanques tirant a groguenques. Una de les més conegudes és l'**iceberg**. És cruixent i més insípida que la romana i ofereix bona resistència al transport, per això a molt d'indrets l'ha desplaçada.



**Lletuga arrissada:** també coneguda com a «lletuga francesa»: arrodonida i poc compacta, fulles verdes i arrissades i part central de color clar, sabor i textura suau. No resisteix bé el transport i es mustia ràpidament. La més coneguda és la **trocadero**, de cultiu en augment, grandària mitjana, fulles onades i textura suau.

### Composició i aportacions nutritives

El valor calòric de la lletuga és molt baix ja que conté molta aigua (95% del pes total). L'aportació de sucres solubles i lípids és insignificant. No obstant la quantitat de proteïnes és considerable, tenint en compte la gran quantitat d'aigua que l'aliment conté. La contribució en fibra és moderada. Aporta també provitamina A, és bastant rica en vitamines B<sub>1</sub> i B<sub>2</sub> i sobre tot en folats i en vitamina C. Quan als minerals, destaca l'aportació de potassi i de ferro i presenta quantitats significatives de calci, fòsfor i magnesi.

Composició mitjana de la lletuga\*

Aigua (g)	95
Proteïnes (g)	1,3
Lípids (g)	0,2
Sucres solubles (g)	0,9
Fibra (g)	1,7
Cendres (g)	0,8
Valor calòric (kcal)	17

\*Referida a 100 g de part comestible

És apropiada per a trastorns funcionals dels sistema nerviós (estrès, ansietat, nerviosisme...); per als diabètics, ja que és un dels aliments més pobres en glúcids; per als que pateixen obesitat, degut la sensació de sacietat que proporciona aportant poques calories, i té un suau efecte laxant per la fibra que conté.

### Consum

La millor manera de consumir-la és crua, en ensalada, ja que d'aquesta forma manté les propietats nutritives intactes.

S'ha d'assegurar la seva neteja per eliminar restes de terra, de pesticides i de pugó. Encara que les fulles exteriors són les més riques en vitamines, també són les que reben la major part dels insecticides, per això es recomana rebutjar-les i només consumir les centrals que són, a més, les més saboroses. S'ha de trempar just abans de consumir perquè les fulles ràpidament es reblaneixen i es mustien.

Es mantenen dins la gelera fins a 10 dies. Si s'emmagatzema a temperatures inferiors a -0,2 °C es produeixen danys per congelació que es tradueixen en l'aparició d'àrees embegudes en aigua, que es tornen llacroses i que es deterioren ràpidament, per tant no és un producte apte per a la congelació i cal no refrigerar-lo a temperatures massa baixes.

### Producció a les Balears

El cultiu ocupa una extensió propera a les 575 ha, en predomini de la romana, encara que des 1995 el cultiu d'altres varietats ha augmentat progressivament. La producció mitjana en el període 1996-2001 s'ha situat en torn a les 18.000 tones. És destacable l'elevada producció que es fa a l'illa d'Eivissa, on és una de les hortalisses més significatives.

## ALBERGÍNIA

Probablement sigui originària de la Índia on es cultiva des de temps ancestrals. Els egipcis ja la coneixien i va ser introduïda a Europa pels àrabs a través de Turquia i Espanya, on es cultiva des de l'Edat Mitjana. El seu nom deriva de l'àrab *al-badinjan*.

Originalment tenia la forma i la mida d'un ou de gallina, per això se li deia «planta d'ou» o «fruit d'ou» nom amb el qual encara se la coneix a alguns països anglosaxons.

### Descripció i varietats

L'albergínia és el fruit de la planta *Solanum melongena* que pertany a la família de les Solanàcies. És una planta anual amb la tija inicialment herbàcia i les fulles verd fosc amb les nerviacions cobertes de petites espines. Per al cultiu de l'albergínia es precisen temperatures elevades, assolint el seu desenvolupament òptim entre els 23-25°C. Necessita un bon aportament d'aigua ja que la seva carència és causa de pèrdua de qualitat organolèptica; el fruits tornen esponjosos, blans, amargs i picants.

El fruit és una baia proveïda d'un llarg i consistent peduncle recobert d'espines. Presenta diverses formes (arrodonides, allargades, ovalades), i la pell té diferents tonalitats del violeta, que van des del morat quasi negre, al jaspiat de violeta sobre fons blanc. L'interior és blanquinós tirant a groguenc i de vegades a verdós.

A Balears es cultiven algunes varietats autòctones com l'**albergínia menorquina** que pertany a una varietat que és molt blanca per dedins i per defora morada tirant a negra. No amarguesa i no és esponjosa per la qual cosa no absorbeix oli quan es fregeix. El seu cultiu no és possible en hivernacle ja que no és factible la pol·linització, per aquesta raó és un producte de temporada i només es pot trobar al mercat els mesos d'estiu. A Mallorca també hi ha una albergínia autòctona de color morat-púrpura clar, molt saborosa, amb poques llavors i gens amarga, però amb la desavantatge que no es conserva de forma òptima.

També es produeixen varietats foranes com **Cava** i **Avan**, semillargues, negres, brillants, poc bombades, de gran fermesa i llarga vida, amb el calze petit i amb poques espines.

### Composició i aportacions nutritives

L'albergínia és molt rica en aigua per això el seu valor calòric és molt baix. Té poques proteïnes, una acceptable quantitat de glúcids solubles i de fibra, i el contingut en greixos és pràcticament nul. Aporta també vitamines i minerals, destacant el potassi, calci, sofre i ferro.

Composició mitjana de l'albergínia\*

Aigua (g)	92
Proteïnes (g)	1,1
Lípids (g)	0,2
Sucres solubles (g)	3,0
Fibra (g)	2,0
Cendres (g)	0,8
Valor calòric (kcal)	25

\*Referida a 100 g de part comestible

### Consum

Encara que és una hortalissa d'estiu, el seu cultiu en hivernacles ha fet que estiguin disponibles en el mercat durant pràcticament tot l'any. Si són tendres es poden menjar amb la pell, però és convenient pelar les més madures abans d'utilitzar-les.

A l'hora de la compra s'ha de comprovar que presentin un aspecte sa i net, no han de tenir humitat exterior, ni taques de cremades de sol i han d'estar proveïdes de calze i peduncle.

Es conserven en refrigeració a 0°C i humitat relativa del 85%, fins aproximadament dues setmanes.

És un aliment que accepta nombroses combinacions que es mengen tan fredes com calentes. La forma amb la qual s'aprecia millor el seu sabor és a la planxa o torrada i adobada amb oli i all. Fregides són excel·lents, però al embeure-se d'oli augmenten el seu valor calòric i són més indigestes. Per evitar-ho és convenient posar-les en aigua i sal abans de cuinar-les, d'aquesta forma també perden el sabor amarg que de vegades les acompanya. Formen part d'alguns plats més típics de la gastronomia balear; són un ingredient essencial de l'estiuenc **tumbet** i, farcides de carn, de verdures o de marisc són delicioses.

### **Producció a les Balears**

Les dades de la Conselleria d'Agricultura i Pesca indiquen que a Balears la superfície dedicada a la producció de l'albergínia és de l'ordre de 465 ha de les qual un 20% són cultius en hivernacles, on s'obté un rendiment que ronda els 42.000 kg/ha front els 22.000 kg que s'obtenen per cultiu no protegit. La producció total els darrers anys s'ha situat al voltant de les 12.000 tones. Segons altres fonts, la producció és inferior.

### **CARXOFA**

No se sap amb certesa quan i com aquesta planta es convertí en una de les hortalisses més apreciades. Alguns autors opinen que ja era coneguda pels egipcis i afirmen que els grecs i els romans la valoraven molt. En qualsevol cas tots coincideixen que varen ser els àrabs els que l'estengueren per l'Europa occidental i milloraren les varietats de cultiu. De fet la paraula carxofa deriva de l'àrab *al-jarshuf* i el terme *alcaucil* amb al qual és coneguda en algunes regions d'Espanya també és d'origen àrab (*al-qabsil*). La primera referència escrita en castellà sobre aquest aliment data de 1423 i probablement des d'Espanya, en el segle XVI, passa a Itàlia i d'allà a França on antigament se la considerava com un aliment de la classe rica i de la noblesa degut la seva alta cotització.

### **Descripció i varietats**

És la inflorescència no madura de la planta *Cynara scolymus*, de la família de les Compostes, parenta dels cards, originària del nord d'Àfrica.

La carxofera és una planta anual, amb tiges i fulles llargues. Les fulles són de color verd a la part superior i grisoses a l'inferior i estan travessades per llargues nerviacions. Es cultiva a les zones temperades d'Europa, especialment a les zones mediterrànies, i s'ha adaptat molt bé a les regions de temperatures suaus i no molt humides del continent americà.

Existeixen dues tipologies clarament diferenciades. Una de capítol oval, compacte i de color **verd**, amb el cor molt carnós i de color blanc, la més representativa de les quals és la varietat Blanca de Tudela. L'altra més petita, de color **morat**, amb les fulles més punxegudes, i la carn del cor més groguenca, més blana i menys amarga. A Menorca és particularment apreciada una varietat de carxofa de capítol morat, lleugerament allargat i punxegut

### Composició i aportacions nutritives

La carxofa aporta poques calories, el seu contingut en grasses és pràcticament nul, el de proteïnes és considerable i, en canvi, el contingut en glúcids és molt elevat, al voltant d'un 11%, del qual la meitat estan en forma de fibra. És rica en elements minerals i vitamines.

Composició mitjana de carxofa\*

Aigua (g)	85
Proteïnes (g)	3,2
Lípids (g)	0,3
Sucres solubles (g)	5,1
Fibra (g)	5,0
Cendres (g)	0,2
Valor calòric (kcal)	50

\*Referida a 100 g de part comestible

En la carxofa es troben també petites quantitats d'una sèrie de substàncies amb diversos efectes, d'entre elles destaquen: la cinarina que provoca un augment de la secreció biliar i una major producció d'orina, la cinaropicrina, substància aromàtica responsable del sabor amarg, el cinaròsid, que és un glucòsid, d'efectes antiinflamatoris, l'inulina, polisacàrid, que quan s'hidrolitza, proporciona fructosa que és fàcilment assimilable pels diabètics, i diversos esterols que limiten l'absorció de colesterol a l'intestí. Conté també àcids orgànics, oligoelements, pectines, etc.

Per aquestes raons és considera un aliment indicat per afeccions del fetge i del ronyó, pels diabètics i pels que pateixen augment de colesterol amb tendència a l'arteriosclerosi. El seu baix valor calòric les fa adequades per formar part de les dietes hipocalòriques.

### Consum

En el mercat es troben fresques des de principis de la tardor fins a final de primavera i els «cors» també es comercialitzen congelats i en conserva.

Les fresques es venen en diferents categories comercials segons la textura, coloració, mida presentació, forma i fermesa, entre d'altres característiques. Es mantenen en refrigeració, a 0°C i humitat relativa del 85% unes 3 setmanes.

De la carxofa normalment només es consumeix el cor i la part inferior de les fulles, és a dir, aproximadament un 20% de l'inflorescència, però són també aprofitables les tiges tendres pelades i bullides. Per evitar l'ennegritament degut l'oxidació de les sals minerals en contacte amb l'aire, se les ha de posar unes gotes de llimona.

Hi ha diverses formes d'ingerir-les: **Crues**: els cors es poden menjar en ensalada, crus i adobats amb oli i llimona, d'aquesta forma s'aprofita millor el contingut vitamínic. Al **for**n o a la **planxa**, en aquest cas no s'han de llevar les puntes de les fulles ja que contribueixen a mantenir la humitat interna durant el procés de rostir. **Bullides**: la millor forma de cuinar-les és al vapor, perquè així conserven millor les sals minerals i els oligoelements. **Fregides** i arrebossades són també delicioses però resulten més indigestes i el valor calòric augmenta considerablement.

### Producció a les Balears

Segons dades de la Conselleria d'Agricultura i Pesca la superfície dedicada a aquest cultiu és d'unes 450 ha amb una producció total de més de 5.000 tones/any. Altres fonts indirectes indiquen la producció que es posa a la venda al mercat no sobrepassa les 3.000 tones/any.