

# Solanàcies en blanc i negre

## Patates, albergínies, tomàquets i pebrots

TEXT: MONTSE VALLORY, PROFESSORA I XEF DE CUINA  
IMATGES: JOAN BOADA

**Els aliments que pertanyen a la família de les solanàcies tenen una doble cara: per una banda són ingredients imprescindibles en la dieta mediterrània, i per altra banda hi ha qui els acusa de contenir elements tòxics i els aparta dels seus menús. L'autora ens revela aquí què passa darrera la fama controvertida de les solanàcies i com les podem integrar en una dieta sana i equilibrada.**

Per la seva composició nutricional i de fitoquímics, les solanàcies comestibles –patates, tomàquets, pebrots i albergínies– tenen propietats curatives i, alhora, efectes adversos per a la salut. Actuen com a verins i com a medicines, tot depenent de la dosi, de la combinació amb altres aliments i de la forma de preparació.

Les solanàcies són riques en alcaloides i en nitrogen. L'alcaloide solanina s'acumula especialment sota la pell d'aquests vegetals, per això sempre s'han de pelar. La pràctica culinària tradicional escaliva i pela pebrots i albergínies. A l'escola d'hostaleria també ensenya que els tomàquets s'han de pelar i treure'ls les llavors abans de coure'ls. Les patates acumulen la solanina sobretot a la part interior, al voltant dels grills i sota la pell. Quan han estat mal emmagatzemades amb escalfor i llum podrien augmentar aquest contingut fins a graus tòxics. Cal evitar les patates amb la pell verdosa i les grillades, i no s'han de guardar mai a la nevera.

El doctor. Norman Childers, professor d'horticultura a la Universitat de Rutgers, ja fa 20 anys que va estudiar la connexió entre el consum de solanàcies i les malalties de tipus artrític. El seu estudi<sup>1</sup> mostra com l'alcaloide solanina podria extreure subtilment el calci dels ossos i dipositar-lo en les articulacions, ronyons, artèries i altres zones del cos on no hauria de ser-hi. Per això aconsella a les persones artrítiques que evitin les

solanàcies i tots els productes processats que les contenen (farina de patata, pebre vermell i altres condiments). Les persones que ho han fet han tingut una millora en trastorns artrítics, com el colze del tennista, gota, dolors a la part baixa de l'espatlla i d'altres relacionats.

Un altre factor a tenir en compte és que les solanàcies creixen molt ràpid i tenen un alt contingut en potassi i aigua. Els aliments amb una alta proporció de potassi en relació amb el sodi i el magnesi que contenen produeixen un efecte dilatador en les cèl·lules dels individus que les ingereixen<sup>2</sup>. Per això, el règim macrobiòtic proposat per George Ohsawa recomanava una total abstinència d'aquests aliments, per considerar-los massa expansius, refrescants i depuratiu (yin). Cal tenir en compte que aquesta recomanació anava acompanyada de l'abstinència de carns i productes làctics, alhora que emfatitzava el consum de verdures fresques, cereals i llegums. Veurem més endavant com, en un règim sense làctics com el descrit, les solanàcies serien desequilibradores.

### L'equilibri al plat

Per poder valorar tots els aspectes que intervenen en l'efecte que tenen els aliments en el nostre equilibri i en la nostra salut, resulta útil una visió holística de l'alimentació que contempli el quadre sencer. Els aliments estan formats per equips de nutrients que tenen un funcionament en xarxa. A més de considerar el contingut nutricional de cada aliment, cal tenir en compte la sinergia entre nutrients de diferents aliments, és a dir, que uns nutrients potencien o inhibeixen l'acció dels altres. També cal considerar la combinació dels diversos aliments al plat, si els menjaem crus, fermentats o cuinats, en quina propor-



La família de les solanàcies comprèn més de 2.000 espècies, entre les quals hi ha plantes estimulants, verinoses i medicinals --com el tabac o la belladona-- i d'altres com els quatre aliments més presents a la cuina mediterrània: patates, tomàquets, albergínies i pebrots de tota mena --verds o vermells, dolços o picants-- excepte el pebre blanc i el negre. En anglès s'anomenen nightshades, que significa "ombres de la nit". Els tomàquets, les patates i els pebrots eren aliments dels Inques i no es van conèixer a Europa fins que els conqueridors espanyols els van portar a partir del s. XVI.



### 01. Pebrotera

**02.** La conserva de tomàquet ens permet incorporar-lo a la nostra cuina tot l'any. **Alba Gros.**

ció els prendrem, etc. per tenir una idea de si allò que hem planificat al composar el menú s'acosta al que realment hem assimilat finalment.

La doctora Annemarie Colbin s'ha dedicat a estudiar l'efecte dels aliments sobre la salut, com les solanàcies afecten el metabolisme del calci i com les diverses cuines de món ho han sabut equilibrar. La seva teoria és que la gent consumeix tantes solanàcies per contrarestar els efectes del consum de làctics de vaca, els quals tenen quatre vegades més calci del que els humans necessitem<sup>3</sup>.

És ben habitual el consum de patates i tomàquets junt amb el consum de làctics o carns. Com a exemple, molts dels plats típics de diverses cultures inclouen solanàcies junt amb carns o làctics: salsa de tomàquet amb formatge, patates amb crema de llet, carn a la brasa amb escalivada, alberginies farcides, moussaka (pastís de patata, albergínia, tomàquet, carn, beixamel i formatge), amanides de tomàquet i formatge fresc, sofregits amb tomàquet i pebrot, etc.

Sembla que les solanàcies i els làctics van inevitablement junts i que es manté un equilibri entre ells. Quan es consumeix un excés de carn i làctics, com a la societat occidental actual, caldria deixar de banda les recomanacions macrobiòtiques esmentades més amunt ja que les solanàcies resulten convenients per dissoldre i depurar l'excés de nutrients de les carns i els làctics, i també per refredar el cos. És difícil saber si els tomàquets necessiten làctics o són els làctics els qui generen la necessitat de tomàquet.

Antigament els tomàquets es consideraven perillosos per a la salut pel seu contingut en alcaloides i no es van consumir regularment fins a mitjans del segle XIX. En canvi, la nutrició occidental actual els considera una de les principals fonts de vitamines i minerals. El licopè del tomàquet s'utilitza a la nutrteràpia com a prevenció i tractament del càncer, tot i que per gaudir d'aquestes propietats cal consumir-los ben cuits, com a salsa de tomàquet de llarga cocció amb oli d'oliva i no com a tomàquet cru a l'amanida o al pa amb tomàquet. En aquest sentit és interessant saber que els inques utilitzaven el tomàquet en forma d'una salsa ben concentrada per mitjà d'una llarga cocció.

En tot cas, quan volem eliminar els uns o els altres es produeix un desequilibri i resulta més fàcil deixar-los a la vegada. És a dir, el problema apareix quan s'elimina només un dels dos. Per exemple, quan es tradueixen plats tradicionals de proteïna animal amb solanàcies a una versió de proteïna vegetal amb solanàcies. Segons la Dra. Colbin "una dieta sense làctics que inclogui solanàcies pot tenir com a conseqüència una pèrdua de calci"<sup>4</sup>. L'altra cara d'aquesta moneda seria el cas de la dieta carnívora que elimina les solanàcies. En aquest cas, es perdria l'efecte depuratiu i refrescant de les solanàcies i podria acabar tot plegat en una hipertensió o d'altres problemes per acumulació i excés. Per això sóc partidària d'acompanyar la carn a la brasa amb escalivada i patates, a més d'una amanida abundant, és clar.

### El gurmet natural a la cuina saludable

Els criteris principals per fer una tria saludable dels aliments són que siguin aliments ecològics, locals i de temporada. Això ja ens garanteix, per exemple, que no menjarem gaire tomàquets a l'hivern i que els collirem madurs.

En un model alimentari sense làctics ni gaire producte animal, les solanàcies haurien de ser un ingredient secundari, emprat amb moderació per donar puntualment color i sabor als plats. Hi ha plats que es poden convertir fàcilment. Per exemple, es pot fer una salsa semblant a la de tomàquet cuinant cebes i pastanagues amb una mica de remolatxa per obtenir un color vermellós i suc de poma per donar el sabor àcid del tomàquet. Aquesta seria una salsa base per preparar una bolonyesa de seitan, per exemple. També es pot substituir el puré de patata per puré de mill, tal com podeu comprovar a la recepta del requadre.

Ara bé, si no es tenen problemes de tipus artrític ni dolor i s'opta per un consum més regular de solanàcies, com es pot compensar aquesta pèrdua de minerals que comporten? Inclou ingredients rics en minerals com la sal marina i les algues marines. L'alga wakame és idònia per la seva riquesa en calci i en magnesi. La sal marina és l'altra opció per compensar minerals i no altera ni el sabor ni la presència dels plats. Una bona manera de preparar el tomàquet per l'amanida: pelar i tallar el tomàquet; salar bé i deixar uns minuts en maceració abans de tirar-hi l'oli, per tal que la sal es dissolgui i penetri a l'interior del tomàquet.

SABÓ  
POTÀSSIC LÍQUID  
**JABONERA**  
ESPECIAL CULTIUS  
ECOLÒGICS

Eficax per al control de les plagues originades per pugons, trips, caparretes, pugó llanós, àcars, àcars en hortalisses i fruiters; així com la mosca blanca en hivernacle.  
Potent selectiu que respecta la fauna útil.

FABRICAT PER:

**A. BESTRATEN SANCHEZ "La Industrial Jabonera"**

Avda. Generalitat, 126 - Telf/Fax 977440228 - 43500 TORTOSA





### A mode de conclusió

El consum de làctics sense solanàcies pot calcificar el cos.

El consum de solanàcies sense làctics pot fer perdre minerals, especialment calci.

Una dieta carnívora sense solanàcies pot provocar un excés que acabi en hipertensió.

Una dieta vegetariana amb solanàcies pot ser massa desintegradora i depurativa.

Per tant, per determinar si ens convé o no incloure patates, tomàquets, pebrots o albergínies al plat haurem de considerar el tipus de dieta que seguim i l'estat de la nostra salut (ossos i articulacions, dolor, reserva de minerals, tensió arterial, etc.).

### Puré de mill

2 cebes a daus  
1 vas de mill, rentat i escorregut  
Oli d'oliva verge  
Sal marina  
Llet de civada (opcional)  
Pebre negre mòlt

1. Saltejar les cebes en una olleta amb una mica d'oli i sal, durant uns minuts, sense tapa i a foc suau.
2. Afegir el mill i torrar-lo lleugerament amb les cebes durant 2-3 minuts.
3. Afegir 3 vasos d'aigua i un parell de pessics de sal, tapar i portar a ebullició.
4. Coure a foc suau durant 20-25 minuts, amb difusor.
5. Batre-ho bé fins obtenir una consistència tipus puré de patata. Si es vol més líquid, afegir-hi llet de civada. Condimentar amb un toc de pebre negre acabat de moldre.

En un model alimentari sense làctics ni gaire producte animal, els cereals integrals ens reforcen i aporten més nutrients i energia estable que no pas les patates. ■

*Montse Vallory és divulgadora de la cuina natural i saludable, professora de cuina i xef graduada al Natural Gourmet Institute de Nova York.*  
[www.montsevallory.com](http://www.montsevallory.com)



## cultivabio

Plataforma de formación y asesoramiento en agricultura ecológica

- agricultura ecológica (200 horas)
- introducción a la agricultura ecológica (100h)
- bases de la ganadería ecológica (100h)
- control biológico (100h)
- huertos escolares y educativos (100h)
- dinamización de huertos urbanos (100h)
- cómo crear una pequeña empresa de artesanía alimentaria ecológica (100h)
- distribución y venta de productos ecológicos (100h)
- creación y gestión de tiendas de productos ecológicos (100h)
- cocina ecológica energética (100h)
- conservas naturales de frutas y verduras (100h)
- comunicación del sector ecológico (100h)

Para más información: [www.cultivabio.org](http://www.cultivabio.org) [info@cultivabio.org](mailto:info@cultivabio.org)

Con la garantía de:



ASOCIACIÓN  
VIDA SANA