



# Tribuna

Abel Mariné. Professor emèrit de Nutrició i Bromatologia. Campus de l'Alimentació. UB

## Escudella i pa amb tomàquet

**J**a fa temps que la gastronomia interessa arreu, per raons culturals, d'identitat, i fins i tot econòmiques. Una bona mostra és el ressò del concurs de la revista *Cuina* per votar el plat preferit, o més típic, dels catalans. Ha guanyat l'escudella i carn d'olla, freg a freg amb el pa amb tomàquet. Dos plats ben diferents, un més contundent i l'altre més lleuger.

**L'ESCUDELLA I CARN D'OLLA**, que té brou, pasta, carns i botifarres, pilota, llegums, hortalisses i verdures –des d'un punt de vista nutritiu és millor la que té força verdura i pocs ingredients greixosos–, és una variant d'una de les formes més antigues de cuinar, la de coure els aliments en aigua. Com a mínim fa uns 6.000 anys que els humans fem sopes com l'escudella. Al llibre *Gastronomia i dietètica per a col·lectivitats*, Assumpta Miralpeix i Josepa Quer ens proporcionen el contingut en nutrients d'una ració: 472 quilocalories (una persona adulta en necessita unes 2.000 al dia), 29 grams de proteïnes (majoritàriament animals, que són més completes), 23 grams de greix, 38 grams d'hidrats de carboni complexos (és a dir, midons, que són

els més convenients), 3 grams de fibra, 89,6 mil·ligrams de calci, 4,6 mil·ligrams de ferro i 233 mil·ligrams de sodi. És un plat força complet que contribueix a equilibrar la dieta, amb nutrients interessants en proporcions força adients i una mostra de la cuina d'abans, en què els ingredients es coïen junts i s'integraven tots els sabors, que es mantenen prou bé perquè la temperatura d'ebullició de l'aigua modifica relativament poc els gustos originals. Gràcies a la seva composició i al fet que es pren calenta, entona, alimenta, atipa, hidrata i es paeix bé, si no se'n menja en excés. Seria bo que en consumíssim més sovint del que fem. Com la cuinada a casa amb cura no hi ha res, però la seva preparació requereix temps, i si no el tenim, la indústria, acomplint la seva funció de gran cuina, que fa el

“Són dos plats ben diferents, un més contundent i l'altre més lleuger

que no volem, no podem o no sabem fer, ens en proporciona de prou bones. I les vitamines i minerals, sobretot de la verdura, que es perden en part amb la cocció –més a casa que a la indústria–, les compensarem amb fruita, les postres que han de ser sempre preferents.

**EL PA AMB TOMÀQUET**, segurament la icona més representativa de l'alimentació catalana, no entra a la nostra taula fins ben avançat el segle XIX. El seu valor nutritiu és més lleuger, però també força equilibrat. Un parell de bones llesques ens aporten, més o menys, 180 quilocalories, 24 grams d'hidrats de carboni complexos, 7 grams de greixos saludables –si el fem amb oli d'oliva verge, que no porta colesterol–, 4,5 grams de proteïnes, 5 grams de fibra, i les vitamines, els minerals i els antioxidants del tomàquet. Pot ser un bon plat, amb pernil, embotits o una truita, o un acompanyant d'altres plats. Encara que ho sembli, fer-lo bé no és fàcil. Com deia Néstor Luján, cal triar un bon pa i sucarr-lo amb un bon tomàquet, i no “amb salsa de tomàquet preparada i estesa amb brotxa, a la qual s'ha afegit un oli dubtós”.