



► 9 Diciembre, 2016



# Tribuna

Abel Mariné. Professor emèrit de nutrició i bromatologia. Campus de l'Alimentació. UB

## Compotes i dietes

**F**a poc he estat sotmès a una intervenció de vesícula biliar a l'hospital municipal de Badalona, on m'han atès molt bé. He pogut experimentar que després d'una operació, i més si afecta l'aparell digestiu, l'alimentació s'instaura de manera progressiva. La seqüència, després d'un dejuni forçós (dieta absoluta), inclou, successivament, la dieta líquida, la semilíquida i la tova (de textura suau), fàcils de digerir i les dues darreres de mastegar, fins a arribar a l'alimentació normal.

**COM SOL SER FREQUENT** en aquests casos, les primeres postres van consistir en compota de poma, que s'adapta tant a les necessitats dels pacients operats, com als que es recuperen de malalties debilitants, com als que tenen problemes gastrointestinals, o mala dentadura, o als que, per altres raons, no toleren una alimentació normal. Així ho indiquen els llibres de nutrició hospitalària, que, per a aquests casos, solen proposar compotes o, de manera més genèrica, fruita bullida. De fet, es tracta d'evitar aliments crus, rics en fibra i greixos, més difícils de digerir, i les compotes satisfan aquestes exigències.

**SÓN PREPARATS DE FRUITES**, sotmesos a cocció, com les mermelades o les confitures, però amb una diferència fonamental: el seu contingut en sucre és relativament baix: no pot superar el 15%. Com que aquesta proporció de sucre no és suficient per conservar el producte, cal estabilitzar-lo. Es preparen amb fruita sencera o partida. També n'hi ha de triturades i sense sucres afegits (la qual cosa les fa més saludables), que han estat pasteuritzades, tractament tèrmic més suau que la cocció, que garanteix la seguretat però manté millor les seves característiques sensorials i el valor nutritiu —es poden designar com a “postres de fruita”—. D'aquesta manera s'ingereix fruita més digerible que la crua, gràcies a l'efecte que té el tractament per

l'escalfor sobre la fibra.

**LES COMPOTES TENEN TRADICIÓ** a casa nostra. Al llibre *La Teca/La veritable cuina casolana de Catalunya* (1924), del gran cuiner Ignasi Domènech, hi trobem una compota de pomes que es cou amb un almívar fluixet. També n'hi ha a *L'alimentació racional del cos humà* (1973) de la nord-catalana experta en cuina i gastronomia Eliane Thibaut-Comelade, i l'Avui, l'any 1994, va publicar una *Guia casolana de mermelades i conserves* on hi ha compotes de codony i poma, de maduixes, de poma i de prunes amb vi negre. També tenim receptes de diverses compotes al *Larousse gastronomique*.

**MALGRAT L'INICI D'AQUEST ARTICLE**, les compotes no són només per a malalts i convalescents. Constitueixen una agradable manera de consumir fruita i d'introduir el seu consum a la mainada, a condició que sigui el camí que després la porti a menjar habitualment fruita fresca sencera, que té un contingut superior de vitamines. Tots, petits i grans, sempre som a temps de gaudir d'una bona compota, o fruita de cullera.

“Les compotes no són només per a malalts”