

# POMA / POMERA

*Malus domestica* Borckh.

[1803, Handb. Forstbot., 2 (1) : 1269]  $2n = 34, 51$



## NOMS POPULARS

**Alemanys:** Apfel

**Anglès:** Apple

**Àrab:** تفاح

**Armeni:** Խնձոր

**Castellà:** Manzana

**Català:** Poma

**Danès:** Æble

**Farsi/Persa:** سیب

**Finlandès:** Omena

**Francès:** Pomme

**Gaèlic:** Úll

**Galès:** Afal

**Grec:** Μηλιά

**Hebreu:** תפול

**Holandès:** Appel

**Hongarès:** Alma

**Islandès:** Epli

**Italià:** Mela

**Japonès:** リンゴ

**Nepalí:** Seb

**Norueg:** Epletre

**Polonès:** Jabłko

**Portuguès:** Maçã

**Rus:** Яблоко

**Samoà:** Apu

**Serbi:** Јабука

**Suec:** Äpple

**Turc:** Elma

**Txec:** Jablko

**Ucraïnès:** Яблуко

**Xinès:** 苹果

## DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

La pomera és un petit arbre caducifoli de la família de les Rosàcies. Les fulles són alternes, ovades, agudes, mats, ruguloses, agudes, amb marges serrats, pubescents sobre tot per sota. Les flors són blanques, una mica tenyides de rosa, amb 5 pètals. I es troben en grups de 4-6. La central sol donar lloc a la poma més gran.

Almenys i ha unes 7500 varietats de pomes. Potser les més conegudes siguin la Golden, la Fuji, la Reineta, la Delícies o Starking, i la Roma. Els colors de la pela varien des del verd clar, al groc, al rosat, i al vermell fosc. La carn de la poma sol ser blanca o una mica grogosa, però pot ser una mica rosada també. Unes són més àcides, les altres més dolces. Unes més dures, les altres més toves. Totes les varietats deriven de la pomera silvestre *Malus sieversii* (Ledeb.) M. Roem., oriünda d'Àsia central (Kazajistan, Tajikistan, Xingjiang). Més concretament, sembla que l'origen rau a les valls de la baga de la serralada del Tianshan, a la zona fronterera entre la Xina i el Kirguistan. Allí es cultiven almenys des de fa 4000 anys. Al món, de pomes se'n produeixen 85.000.000 de Tm l'any. Toca a poma per setmana per cadascú.



Imatge de Google Earth: Vall al Nord del Tianshan.

## **ESOTERISME**

**AGRICULTURA.** Perquè una pomera dongui moltes pomes cal col·locar la Nit de Sant Joan una pedra grossa a sobre l'entroncadura principal. El pes farà que fructifiqui més.

**BERRUGUES.** Per llevar una berruga es talla un bocí d'una poca i es restrega per sobre la berruga per la part de la polpa. Immediatament es llença aquest tros cap amunt enrere del cap i no es torna a mirar; però de seguida es resa un Parenostre. En teoria, a mesura que el bocí de poma es vagi assecant anirà fonent-se la berruga. També hi ha un altre protocol similar (CARLES PICAS). Es parteix una poma per la meitat. Una meitat es menja, i l'altra l'ha d'enterrar el subjecte actiu en un lloc que el subjecte passiu ha de conèixer però que no ha pas mai de visitar.

**MITOLOGIA.** En l'antiga Grècia la pomera estava consagrada a la deessa Ceres, que protegia l'agricultura. La poma, segons molts, va ser el fruit prohibit al paradís d'Adam i Eva. I la poma de la discòrdia va ser la que va provocar la guerra de Troia. Menjar poma el dia de Tots Sants diuen que dona accés a l'altre món. Per a la mitologia nòrdica la poma és el símbol de l'eterna joventut.

**RITUAL D'AMOR.** Un ritual per atraure l'amor d'una persona es fa amb una poma recollida un divendres a la matinada amb lluna creixent. Un cop agafada la poma del pomer, se li extreu el cor per dalt, amb un canivet ben esmolat. Dins aquest cràter s'hi posa un paperet on s'hi hagi escrit els cognoms de la persona estimada, precedits del nom propi de la persona que fa el ritual, i també els cognoms propis, precedits del nom de la persona estimada. Es tapa el forat amb el bocí que se n'ha extret abans, i es deixa a sol i serena unes setmanes, o fins que s'assequi la poma. Un cop seca, s'embolica amb paper de seda verd i es guarda al dormitori.

**SOMNIS.** Somnar amb una poma verda pronostica mala organització de l'economia. Somnar amb una poma madura pronostica tranquil·litat familiar i augment dels ingressos. En general, somnar en pomes és senyal de bones relacions (sexuals). Si oferim una poma a una altra persona, en somnis, això significa que l'estimem. Si mengem pomes en bon estat, en somnis, significa felicitat al matrimoni. Si la poma que mengem té cucs, això significa separació i tristor. Si la que mengem està verda o agra, pèrdua d'un objectiu degut a un capteniment poc intel·ligent.

## **LITERATURA**

### **ANÈCDOTES**

Diuen que ISAAC NEWTON es va inspirar en la caiguda d'una poma d'un pomer per a idear la seva teoria de la gravitació universal. I, recentment, STEVE WOZNIAK & STEVE JOBS varen idear el logotip i marca de productes informàtics en memòria d'ALAN TURING. ALAN TURING va ser un gran matemàtic, precursor de la informàtica. Va descifrar el codi secret de comunicacions nazis durant la segona guerra mundial. A més, era un gran esportista. Va morir el 1954 després de mossegar una poma, probablement enverinada com a càstic contra la seva homosexualitat. Aquesta naturalesa seva la va palesar sense avergonyir-se'n durant un judici que ell va impulsar contra un lladre que havia entrat a casa seva a robar-li, per indicacions d'un amant d'ell, probablement ressentit per alguna desavinença. Enlloc de condemnar el lladre, es va condemnar la víctima per reconèixer la seva homosexualitat. El càstic opcional era la presó o la castració química, amb injeccions successives d'estrogens. Va escullir lo segon. La reina ISABEL II, la vigília de Nadal del 2013, va invalidar el procés (del 1952) condemnatori de TURING amb un indult

pòstum. Per altra banda, Macintosh és una varietat de poma, i d'aquí els odrinadors Mac.

## CANÇONS

- «Mira, mira el vent d'on ve, la pometa, la pometa; mira, mira el vent d'on ve, la pometa del pomer».
- «Josepa, deu-me una poma; Maria, deu-me-la vós; i sota la pomereta ens asseurem tots dos».
- «Cinc pometes té el pomer; de cinc una, de cinc una; cinc pometes té el pomer, de cinc una en caigué. Si mireu el vent d'on ve, veureu el pomer com dansa; si mireu el vent d'on ve, veurem con dansa el pomer. Quatre pometes té el pomer....».

## CONTES

—Conte dels indi irokis: «Hí hagué un temps en que la Terra estava del tot fosca i completament anegada d'aigua. Molt amunt, al cel, hi havia el món dels esperits feliços. Al centre d'aquest món hi creixia una pomera molt gran. Les seves arrels s'endinsaven molt fondo en aquella terra. Però, el gran esperit Raweni va arrencar de soacarel la pomera. I, en acabat, va enviar la seva filla al món inferior a través d'un forat que una rel havia fet. En aquest món inferior, ella va tenir una bessonada. Un dels bessons era l'esperit del bé, qui va crear el sol, la lluna i els estels, i també va crear l'home, a partir d'una massa d'argila roja; i també criatures bondadoses. L'altre bessó era l'esperit del mal, qui va matar a sa mare i va crear éssers verinoses i malignes. Al cap d'un temps, els dos bessons es varen barallar. La baralla va durar uns anys. Empraven espines d'abrics com a armes. Al final, l'esperit del mal va ser derrotat i confinat en una cova. Des d'allí encara fa tot el mal que pot. Al seu cau hi rep els esperits dels homes que en vida han estat malvats. En canvi, l'esperit del bé protegeix la humanitat i acull les ànimes bones.

—Blancaneus (conte dels germans GRIMM). La madrastra de Blancaneus, enfadada perquè descobrí que el seu assassinat per encàrrec havia estat un fracàs, es dirigí disfressada de pagesa al seu encontre. Li donà unes pomes enverinades i marxà a palau tota contenta. Blancaneus va tastar una de les pomes i immediatament caigué en estat de coma. Els set nans que en tenien cura varen col·locar-la en un taüt de cristall dalt un cim. Al passar per casualitat un príncep per allí, se n' enamorà i, amb el permís dels set nans, se l'endugué. Pel camí, un sotrac (o un petó) va fer que Blancaneus es desvetllés i vomités la poma enverinada. I l'amor va unir-la al príncep per sempre més.

## DITES

- «Al matí una ceba, al migdia una poma, i al vespre un all, i envia el metge al carall».
- És famosa la dita anglesa de “*Un apple a day takes the doctor away*”. A la qual cosa WINSTON CHURCHILL afegia “tot depèn de la punteria que tinguis”.
- «Fer cara de pomes agres». No vol dir precisament que se n'hagin menjat, però sí que s'expressa clarament disgust i animadversió.
- «Guarda't sempre, Peret, una poma per la set»
- «Tota poma agreta, quan ha passat el fred. És dolceta».
- «Una poma podrida en un paner podreix totes les altres».
- “Una poma per les set i una pera per les vuit”.

## MITOLOGIA

Batalla de Troia. Sembla ser que la cosa va començar durant la boda de Tetis i Peleo. Eris, que era la única deessa que no havia estat invitada a la boda, estava ressentida. I es va presentar d'improvís per deixar sobre la taula una poma d'or on hi havia gravada la paraula «kallisti» («per a la més maca»). De seguida Hera, Atenea, i Afrodita es disputaren la poma. Zeus, que presidia el banquet, nomenà Paris (príncep de Troia) jutge de la disputa. Atenea intentà sobornar-lo oferint-li la victòria en la batalla. Hera li prometè poder polític. Afrodita li prometia l'amor d'Helena. I Paris decidí al final donar la poma a Afrodita. Aquesta va ser la llavor de la futura guerra entre grecs i perses de Turquia, que molt per escriure. Aquil·les en va ser un dels protagonistes principals. Era fill de Tetis i Peleo. Enfurismat per la mort del seu amic Patroclo, pren part en la batalla i mata Hèctor. Però, un any després de rendida Troia, quan Aquil·les estava acompanyant a la seva promesa, Políxena, germana d'Hèctor, a l'altar, una fletxa de Paris li ferí el taló; i això li causà la mort. Tot això passà, si és que els negacionistes no tenen raó, cap el segle XIII abans de Crist.

## POEMES

«Cançó àvida»: MARIÀ MANENT

«Pomera daurada  
que rius vora meu:  
no cerco la fruita,  
sinó l'ombra lleu.  
Fonteta perduda  
al cor de la pau:

no em cal l'aigua fresca,  
sinó el cant suau.  
Estrella encantada  
damunt de la nit:  
no et vull per guiatge,  
sinó per neguit».

«Al capdamunt de la branca»: LLUÍS SOLÀ I SALA

«Al capdamunt de la branca reposen  
les pomes clares, les pomes dorments,  
plenes de focs pacients i de pluges  
altes i despullades. Del llunyà  
vénen les pomes plenes i rodones,  
de coves fondes, de jardins perduts,  
d'inexpugnables dunes blaves,  
del lluny i de l'a prop, cansades. Del llunyà  
vénen, de les arrels del poc, tenaces,  
dels sucres del futur, de rocs

de l'esperança, de rescloses  
incandescent i d'olis esmolats  
vénen, cansades. I reposen,  
adormides, damunt fulles foscants,  
plenes i clares, apinyades,  
dolces, enceses i clements,  
plenes de plenitud, interminables,  
plenes, atapeïdes de vivent,  
suspeses al balcó de l'ara,  
entre el nascut i el no existent».

## **PROPIETATATS MEDICINALS DE LA POMA**

- antiasmàtica
- anticancerosa
- antireumàtica
- antisudoral (vinagre)
- aperitiva
- astringent (ratllada)
- bactericida (vinagre)
- carminativa
- cosmètica (polpa, vinagre UE)
- depurativa
- descongestionant hepàtica
- desinfectant (vinagre)
- digestiva
- diürètica (àcid úric)
- estomacal
- febrífuga
- hipnòtica
- hipocolesterolemiant

- laxant
- prebiòtica
- refrescant
- rejuvenidora de teixits
- sedant
- tònica
- tònica cardíaca
- tònica muscular
- tònica nerviosa
- vermífuga

### **USOS MEDICINALS DE LA POMA**

- acetonúria (ratllada),
- anèmia (amb claus rovellats clavats 2 dies abans de menjar-la)
- angina de pit (suc)
- anorèxia (ratllada)
- ansietat (sidra)
- asma (bullida amb ceba 3:1 + segonet de civada)
- astènia (suc)
- aterosclerosi
- berrugues (ritual)
- bronquitis
- cabell debilitat
- càlculs biliars
- càlculs urinaris d'àcid úric (suc)
- calor
- caspa
- cistitis
- colesterol massa elevat
- cor debilitat
- cucs intestinals
- debilitat extrema (ratllada)
- dents brutes (pela UE)
- diabetis
- diarrees (suc) (ratllada)
- disenteria
- dislipidèmia (pectina)
- èzcema
- erupcions cutànies (suc)
- escorbut
- estómac debilitat
- estrès (suc)
- febre (suc)
- fongs (vinagre)
- gastritis
- gota (suc)
- grans al cap
- grip
- grip (ratllada)
- halitosis (alè pudent)
- hemofília (pectina)
- hemorràgies
- hemorroides (pectina)
- hepatitis (ratllada) (suc)
- herpes (suc)
- hiperacidesa estomacal (pirosis)
- hipertensió (suc)
- infeccions infantils
- insomni (suc)
- leucèmia
- lipomes
- mala circulació
- malària
- melsa debilitada
- migranyes (suc)
- nerviosisme (sidra)
- obesitat
- otitis (poma al forn) UE
- paràsits intestinals
- pielonefritis
- polls (paràsits)
- pulmons debilitats
- rampes (UE vinagre)
- reuma (suc)
- ronquera
- sarna
- sedant
- sordesa (vinagre UI)
- set
- tabaquisme (monodieta)
- tos
- traqueïtis
- tuberculosi
- úlcera d'estómac (suc)

### **PREPARATS**

- Càncer: suc d'escarola + suc de poma.
- Cansament: 250 mL suc de taronja + 250 mL suc de poma + 50 mL suc de llimona (a beure fora dels menjars)

- Cansament: suc gíngebre 50 mL + suc llimona 50 mL + suc de poma 250 mL + suc de pastanaga 200 mL (a beure fora dels menjars)
- Conservació. Amb flors de saüc per sobre es conserven millor i agafen millor sabor. Industrialment es conserven a pocs graus per sobre el punt de congelació i amb atmòsfera amb poc Oxigen.
- Diarrea: suc de poma + una cullerada de segó de blat (després dels menjars)
- Melmelada. Xarop. Poma al forn (amb canyella i un gra d'encens).
- Pastís de poma.
- Poma llescada i deixada assecar, per afegir-la a les infusions.
- Puré antiasmàtic. Es tallen a bocins 3 pomes i una ceba. Es fa bullir mitja hora a foc lent amb l'aigua que calgui (aproximadament 1/2 L). També s'hi pot afegir una cullerada de segó de civada. I al final una mica de mel per endolcir-lo.
- Sidra. Vinagre de sidra.

### **VETERINÀRIA**

Les vaques mengen pomes i els senten bé, junt a la remolatxa, aufals i herba dallada seca i germinats (blat, fenigrec, aufals).

Els gossos poden menjar poma (una al dia). Fins i tot n'hi ha que la demanen imitant molt bé la veu humana.

### **TOXICITAT**

No convé beure suc de poma si s'estan prenent medicaments contra la hipertensió, antibiòtics o contra les seqüeles d'un atac cardíac; tot plegat per les possibles interaccions que debilitarien l'efecte dels medicaments. Però, les pomes són ben tolerades pels diabètics i convenen a les embarassades. La gran majoria d'efectes nocius de les pomes deriven les pesticides afegits o dels additius afegits a l'hora d'elaborar els sucus o els preparats industrials. No val que tinguin registre de sanitat per impedir que provoquin mal d'estómac fort. Les pomes sense pesticides poden ser petites i arrugades, i amb algun cuc o macadura. Com anècdota, les llavors de la poma sí que tenen un principi actiu tòxic. Preses en gran quantitat provocarien enverinament per cianur.

### **PRINCIPIIS ACTIUS DE LA POMA**

La poma crua aporta enzims digestius.

La pectina de la poma es un polímer de l'àcid beta-galacturònic. Retarda el buidat gàstric, incrementa la fermentació intestinal (gasos i àcid butíric). Tendeix a combinar-se amb els àcids biliars. Corregeix dislipidèmies (la fibra que més ho fa) i la diabetis (redueix la necessitat d'insulina en un 25%).

2-metil-but-2-èn-1-al	àcid alfa-linolènic	àcid glutàmic
2-metil-but-3-èn-1-ol	àcid ascòrbic (=vitamina C)	àcid hidroxí-cinàmic
àcidi cafeic	àcid aspàrtic	àcid jasmònic
àcidi protocatechuic	àcid clorogènic	àcid làuric
acetaldehid	àcid esteàric	àcid linolènic
àcid 4-hidroxi-benzoic	àcid ferúlic	àcid màlic
àcid absccícic	àcid folínic	àcid mevalònic

àcid mirístic	di-galactosil-difglicèrid	metil-butirat
àcid oleic	epi-catequina	metil-vinil-cetona
àcid p-cumàric	Estany	miricetina
àcid p-cumaroïl-quínic	estrona	Molibdè
àcid palmitoleic	Estronci	n-metil-beta-fenetil-amina
àcid pantotènic	etil-acetat	n-nonadecà
àcid sinapínic	etil-amina	n-octacosà
àcid trans-abscícic	etil-fomiat	niacina
àcid urònic	etil-iso-butirat	Níquel
àcids grassos	etil-propionat	Nitrogen
monoinsaturats	etil-valeriat	oli essencial
àcids grassos poliinsaturats	fenil-amina	p-pentil-amina
àcids grassos saturats	Ferro	pectina
agents tàncics	fibra	pentan-2-ona
alfa-alanina	floretina-glucòsid	pentanal
alfa-tocoferol (=vitamina E)	floretina-xiloglucòsid	Plata
Alumini	Fluor	Plom
amigdalina	fosfatidil-colina	Potassi
amil-acetat	fosfatidil-glicerol	procianidina B1, B2, C1
amil-butirat	fosfatidil-inositol	propil-acetat
amoniac	fosfatidil-serina	propionaldehid
anilina	Fòsfor	proteïna
arginina	fructosa	quercetina
Arsènic	glucosa	Rubidi
asparagina	hexanal	rutina
Bari	hexil-acetat	sacarosa
benzil-amina	hexil-butirat	salicilat
beta-alanina	histidina	Seleni
beta-carotè	iso-amil-acetat	serina
beta-carotè-5,6-epòxid	iso-amil-butirat	Silici
Bor	iso-leucina	Sodi
Brom	iso-propil-acetat	Sofre
buritaldehid	iso-valerialdehid	tirosina
Cadmi	kaempferol	Titani
Calci	leucina	treonina
campesterol	lisina	valina
carbohidrats	Liti	vitamina A
catequina	luteoxantina	vitamina B1
cinamaldehyd	Magnesi	vitamina B2
clorofil·la	Manganès	vitamina B6
Courea	melatonina	vitamina K1
d-catequina	Mercuri	Zinc
di-etil-amina	metil-amina	Zirconi
di-fosfatidil-glicerol	metil-benzoat	



<b>Valor nutritiu per cada 100 g de poma (amb pela)</b>	
Energia 52 Kcal/ 217 KJ	
<b>Carbohidrats</b>	13.81 g
• Sucres	10.39 g
<b>Grasses</b>	0.17 g
<b>Proteïnes</b>	0.26 g
<b>Aigua</b>	85.55g
Retinol (vit. A)	3 µg (0%)
• β-carotè	27 µg (0%)
Tiamina (vit. B1)	0.017 mg (1%)
Riboflavina (vit. B2)	0.026 mg (2%)
Niacina (vit. B3)	0.091 mg (1%)
Vitamina B6	0.041 mg (3%)
Àcid fòlic (vit. B9)	3 µg (1%)
Vitamina C	4.6 mg (8%)
Vitamina E	0.18 mg (1%)
Vitamina K	2.2 µg (2%)
Calci	6 mg (1%)
Ferro	0.12 mg (1%)
Magnesi	5 mg (1%)
Manganès	0.035 mg (2%)
Fòsfor	11 mg (2%)
Potassi	107 mg (2%)
Sodi	1 mg (0%)
Zinc	0.04 mg (0%)
% de la quantitat diària recomanada per a adults.	

### **NOTES FINALS**

Les fulles de la pomera en infusió van bé contra la diarrea.

La pomera silvestre europea és *Malus sylvestris* Miller. Com a FLOR DE BACH es fa servir per purificar cos i ment, i procurar més autoestima i més tolerància amb el desordre, la imperfecció i la brutícia, en especial en persones obsessives-compulsives. Indicada en psoriasis, acne, i al·lèrgies.