

Els sabors del món

Segona edició!



El longan

Grup
d'aliments:
fruites

El longan té una funció energètica perquè el seu contingut de carbohidrats (sucres) ens proporciona energia en forma de calories. El seu component principal és l'aigua. També té fibra, una quantitat important de nutrients i una quantitat més petita de proteïnes. Destaca el seu contingut de vitamina C, que ajuda el nostre cos a utilitzar el ferro dels aliments que consumim.

És originari del sud de la Xina. A més del seu ús alimentari, el longan forma part de la medicina tradicional xinesa. A la Xina i als països veïns, l'utilitzen com a remei per a problemes gastrointestinals, per curar ferides i per fer augmentar les defenses. El longan té un efecte relaxant i es classifica com un aliment *yang* perquè dona escalfor al cos. Al Vietnam també l'apliquen com a antídoto per al verí de les serps.



Entre fogons

El longan és dolç, sucós i suculent, semblant al litxi. Es menja cru i a l'Àsia oriental sovint s'utilitza en sopes, aperitius, postres i plats agredolços, ja siguin frescos o secs. La llavor i la closca no es consumeixen. El longan sec s'empra, en la cuina xinesa, en sopes dolces que es mengen com a postres. I també el podem trobar envasat, en almívar. En sec, el longan serveix per fer licors i begudes no alcohòliques.



Ric en:

sucres naturals (fructosa), fibra, vitamina C i potassi

Aliments similars:

litxi, rambutan i raim

Sabies que...

el longan s'anomena «ull de drac» perquè el seu fruit s'assembla al globus ocular? Quan se'n pela el fruit, la llavor es transparenta i sembla la pupil·la i l'iris.

Organitza:



LA FORÇA ÉS LA SUMA DE TOTS

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

