

# Els sabors del món

*Segona edició!*



Grup  
d'aliments:  
**cereals  
i tubercles**

## L'ordi

L'ordi té una funció energètica perquè el seu contingut de carbohidrats (midó) ens proporciona energia en forma de calories. És una excel·lent font de fibra soluble i insoluble, que ajuda a prevenir malalties com ara el càncer i la diabetis, i els atacs de cor.

L'ordi és conegut des de fa 12.000 anys i és probablement una de les gramínies més antigues usades per a l'alimentació de les persones. És un cultiu originari d'Etiòpia i del sud-est asiàtic. L'ordi va ser utilitzat per les civilitzacions antigues com a aliment tant per a humans com per a animals; i també per elaborar begudes alcohòliques: la primera recepta coneguda per al vi d'ordi es remunta al 2800 aC a Babilònia. L'ordi va ser honorat a l'antiga Xina i Grècia com un símbol de la virilitat masculina. A més, des de l'antiguitat, l'aigua d'ordi s'ha utilitzat per a diverses finalitats medicinals.

A l'edat mitjana, com que el blat era molt car i no n'hi havia tanta disponibilitat, molts europeus feien el pa combinant l'ordi amb el sègol. Actualment, l'ordi és el quart cultiu mundial de cereals més important després del blat, l'arròs i el blat de moro.



# Entre fogons

L'ordi és un cereal que sempre s'ha cultivat en el nostre entorn però no s'ha utilitzat tradicionalment com a aliment. A part de servir per elaborar la malta de la cervesa, els aliments més coneguts que contenen ordi són el pa d'ordi i les farinetes. En altres països té diferents usos; en gra, per exemple, s'empra com a ingredient bàsic de guisats, i substitueix la pasta i l'arròs en alguns plats, com en sopes i amanides.



Etiòpia

Sud-est d'Àsia

## Ric en:

fibra i seleni. També és una bona font de fòsfor, coure i manganès.

## Aliments similars:

blat, sègol, civada, mill, arròs i quinoa

Sabies que...

els gladiadors romans s'anomenaven «hordearii» (homes d'ordi) perquè creien que l'ordi els donava més força i resistència que altres aliments?

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

Generalitat de Catalunya Departament de Cultura

