

Els sabors del món

Segona edició!



La tàpera

Grup
d'aliments:
condiments

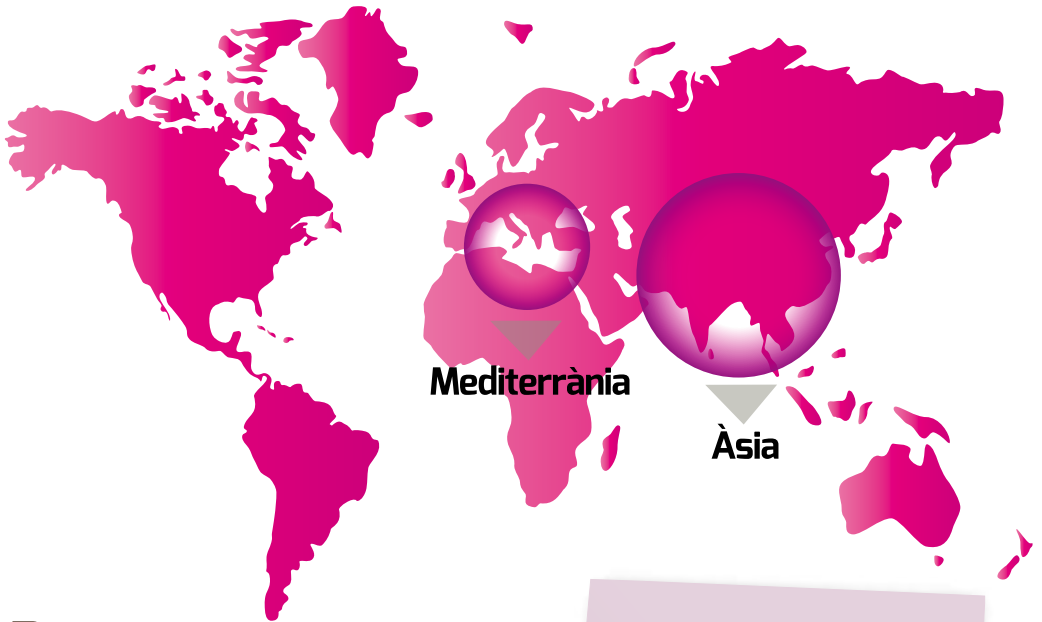
La forma de les tàperes té una gran similitud amb la de les olives, encara que la seva grandària és notablement inferior. Tampoc no coincideixen respecte a la composició nutricional. Les tàperes gairebé no tenen greix i el seu component principal és l'aigua, seguit dels hidrats de carboni. Per tant, el contingut calòric de les tàperes és inferior al de les olives: 100 grams de tàperes contenen unes 25 calories, davant de les 110 calories que hi ha en la mateixa quantitat d'olives verdes. Les tàperes contenen flavonoides, que són un tipus d'antioxidants molt beneficiosos per a la salut.

La tàpera és el botó floral o capoll d'un arbust perenne que és nadiu de la Mediterrània i algunes parts d'Àsia. L'ús de la tàpera es remunta més enllà del 1200 aC: l'aliment es descriu en una llegenda sobre un gran diluvi i una arca escrita en l'alfabet cunèforme sumeri Gilgamesh. Els grecs van exportar la tàpera a la resta de països mediterranis.



Entre fogons

La manera habitual de preparar la tàpera per al consum és confitar-la amb vinagre i sal. Els brots es cullen, s'assequen al sol i després s'assaonen amb vinagre, salmorra, vi o sal. Tenen un sabor àcid, amarg i una mica picant. Les tàperes han estat durant molt temps un dels aliments favorits de la regió mediterrània. El peix és un dels aliments amb què més s'empren. Però també aporten un sabor picant amarg i salat a les amanides, salses, verdures i a una gran varietat de plats principals.



Rica en:

aigua, carbohidrats, flavonoides i sal (en conserva)

Aliments similars:

all, cibulet, mostassa, ceba, porro i rave blanc

Sabies que...

La tàpera va ser
utilitzada a l'antiga
Grècia com un remei
per als gasos?

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



Consorci de Normalització
Lingüística

