

Els sabors del món

Segona edició!



L'alfàbrega

Grup
d'aliments:
condiments

L'alfàbrega és una de les herbes més utilitzades al món. N'hi ha més de 60 varietats, cada una amb el seu propi sabor, que poden incloure tocs de llimona, farigola, gessamí, clau, canyella o anís. Per aconseguir que tinguin més bon gust, les fulles d'alfàbrega s'han de recollir abans que la planta comenci a florir.

L'alfàbrega és de la família de la menta i s'utilitza com a planta medicinal: els seus olis i extractes tenen propietats antioxidants i antibacterianes.

Originària de l'Iran, de l'Índia i d'altres regions tropicals de l'Àsia, l'alfàbrega es conrea des de fa mil·lennis.

A l'Índia és una planta sagrada, però en altres cultures se la considera verinosa. Mentre que les llegendes africanes afirmen que protegeix dels escorpins, les tradicions europees asseveraven que és un símbol de Satanàs. En l'actualitat, a Itàlia és un signe d'amor, però en l'antiga Grècia representava l'odi, la desgràcia i la pobresa.



Entre fogons

Cuinada o crua, l'alfàbrega s'adiu amb nombrosos plats, com ara les aus de corral, els mariscs, la pasta i especialment amb el tomàquet. Així, la cuina italiana ha emprat tradicionalment l'alfàbrega en plats en què el tomàquet és un ingredient destacat. També s'utilitza amb amanides, ous i bolets. L'alfàbrega asiàtica és un ingredient molt comú en la cuina tailandesa, vietnamita i xinesa.

Pel seu fort sabor semblant a l'anís, s'usa per condimentar el curri i les verdures saltades. L'alfàbrega fresca és una candidata perfecta per conservar-la congelada, ja sigui sencera o picada.



Rica en:

vitamina K, vitamina A, manganès i magnesi

Aliments similars:

orenga, marduix, farigola, julivert i coriandre

Sabies que...

*a Egipte s'utilitzava
l'alfàbrega per
embalsamar les mòmmies?*

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

