

# Els sabors del món

Segona edició!



Grup  
d'aliments:  
**verdures i  
hortalisses**

## La flammulina

La flammulina té una funció reguladora perquè aporta vitamines i minerals que ajuden a controlar i organitzar totes les reaccions del cos. El seu nom japonès és *enoki* o *enokitake* i a cop d'ull s'assembla més als brots de soja que als bolets. Pertany a una família de bolets blancs, allargats i fins, populars en diverses gastronomies asiàtiques. Les varietats salvatges es distingeixen pel color, per la textura i pel gruix i s'anomenen *bolets d'hivern*, *peu de vellut* o *tija de vellut*.

La flammulina és molt baixa en calories i és una excel·lent font de fibra, minerals i vitamines del grup B. La tija d'aquest bolet conté una gran quantitat de proteïnes, les quals ajuden a regular el sistema immunitari.

El bolet sol créixer en els troncs de l'arbre *celtis sinensis*, anomenat *enoki* al Japó, encara que també es pot trobar en altres arbres com el morus i el caquier. La flammulina ha crescut al Japó durant més de 300 anys. Al llarg del temps s'ha cultivat en fusta i més tard dins d'ampolles. Els bolets cultivats no estan exposats a la llum, i per això són d'un color blanquinós. Creixen en un entorn d'alta concentració de CO<sub>2</sub> per produir tiges fines i llargues. En canvi, els bolets salvatges solen ser de color marró fosc, més curts i amb una tija més gruixuda.



# Entre fogons

La flammulina es pot consumir crua o cuita com a ingredient d'una gran varietat de plats com ara amanides, sopes, saltat de verdures i plats asiàtics. Quan cuinem, ens hem d'assegurar que els bolets són frescos i que els hem netejat. Cal deixar-los coure només entre 2 i 5 minuts.



## Rica en:

fibra, coure, potassi, folat i niacina

## Aliments similars:

xampinyons i altres bolets silvestres

### Sabies que...

els xinesos i els japonesos han utilitzat aquest bolet en medicaments perquè prevé i cura certes malalties hepàtiques i úlceres estomacals?



LA FORÇA ÉS LA SUMA DE TOTS

Amb la col·laboració de:



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet



CONSORCI PER A  
LA NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA

