



# Els sabors del món

4a edició

1#

## *Sordonaia, coronària, camamilla borda, ull de bou*

*(Glebionis coronaria (L.) Cass. ex Spach) - Parts consumides: fulles*

### *Descripció*

La sordonaia (*Glebionis coronaria*) és una espècie de la família de les asteràcies (margarides) que pot tenir una finalitat ornamental, comestible o medicinal. És una espècie d'origen asiàtic (coneguda a la Xina com tong hao 茼蒿, al Japó com shungiku 春菊 i al Vietnam com a tan o) tot i que també és consumida tradicionalment a Creta on s'anomena mantilida (μαντιλιδα). Hi ha dues varietats principals, les de fulla més estreta i les de fulla més ampla.

És una herba robusta, erecta i ramificada que viu naturalitzada a les vores de camins en contrades mediterrànies de terres baixes amb hiverns temperats. És més comuna a les Illes Balears i al sud del País Valencià que a casa nostra. Presenta capítols florals composts de flors grogues. Les fulles són de gust amarg. Es cultiva millor en climes suaus o lleugerament freds que no pas en els càlids, en els quals floreix prematurament. La sembra es fa a la primavera o la tardor i floreix de setembre a maig. Les fulles es cullen des de la tardor fins a la primavera següent.

## Entre fogons

La sordonaia és popular en la gastronomia coreana, en la cantonesa - especialment en la de Hong Kong - i en la japonesa. Es pot menjar crua en amanida (és comú a Corea), saltada amb oli i una mica d'aigua, així com bullida (en sopa, per exemple). Cal evitar-ne la cocció en excés ja que si no té un gust massa amarg. En la gastronomia de Taiwan es fa servir com a ingredient en la truita d'ostres. A Creta se'n mengen els brots joves, crus o bullits.



Origen  
geogràfic:  
**Xina**

## Ric en:

Les parts aèries són riques en fibra dietètica, minerals (manganès, potassi, magnesi, coure, entre d'altres) i vitamines (B9, B6, B1, B2). També conté antioxidants del tipus flavonoide, que afavoreixen la salut.

## Aliments similars

Espinacs i bledes

## Sabies que...

Medicinalment, a Catalunya s'ha emprat la sordonaia com a diurètic i per curar ferides, a la Xina s'usa contra els dolors estomacals i la tos, i a l'Índia s'utilitza per tractar certes malalties de transmissió sexual?

Organitza:

**FONDO  
COMERC**

Amb la col·laboració de:



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet



CONSORCI PER A  
LA NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA



Generalitat de Catalunya  
Departament de Cultura



Diputació  
Barcelona  
xarxa de municipis



Institut  
botànic  
Centre de Recerca  
CIBAC



Campus  
de l'Alimentació  
Universitat de Barcelona



Universitat  
de Barcelona