

Els sabors del món

4a
edició

6#

Lotus de l'Índia o nelumbe

(*Nelumbo nucifera* Gaertn.)

Parts consumides: rizomes (tiges subterrànies), llavors, tiges florals (escaps) i fulles tendres

Descripció

El lotus de l'Índia (*Nelumbo nucifera*), conegut també com a lotus o nelumbe, és una espècie de la família de les nelumbonàcies. Es creu que el lotus és originari d'Àsia central, des d'on es va estendre en temps molt antics al sud-est asiàtic, la Xina, el Japó i altres regions temperades i tropicals d'aquell continent. Actualment s'ha estès arreu del món com a planta decorativa, ja que és una espècie molt utilitzada

en jardineria per decorar estanys i petites basses d'aigua. Es troba a molts jardins i parcs de les zones subàrtiques i resisteix prou bé les temperatures baixes ocasionals.

La flor del lotus és molt gran, pot fer fins a 35 centímetres de diàmetre. Creix de manera erecta, ultrapassant normalment les fulles més altes. Generalment és de color blanc amb marges rosats o de color rosa pàl·lid, però hi ha varietats totalment blanques o groguenques. La flor d'aquesta planta posseeix propietats termo-reguladores, és a dir, pot mantenir la seva temperatura força constant. El fruit del lotus sembla el broc d'una regadora. Les llavors assecades poden sobreviure molt de temps.

Entre fogons

Moltes parts d'aquesta planta són utilitzades en la cuina de l'Índia, Sri Lanka, Tailàndia, Cambodja, el Vietnam i la Xina. Les llavors de lotus són comestibles i segons la medicina tradicional xinesa asseguren la longevitat. Es poden menjar crues i tenen un gust semblant al de les ametlles tendres, encara que són un xic més amargues. També es mengen rostides, com si fossin castanyes, o assecades i rebentades com si fossin crispetes. Igualment, s'empren per elaborar dolços. Els rizomes tallats en làmines es mengen com a llegums fregits o bullits. També s'arrebossen amb pasta d'arròs per fregir. Com que són un xic insípid, normalment es condimenten amb salses i espècies. A Corea es posen a confitar en salsa de soja perquè prenguin gust.



Ric en:

El rizoma (tija subterrània) cuit és ric en carbohidrats (inclosa la fibra dietètica), vitamina C, Vitamina B6 i en menor grau B1 i B5. També conté valors significatius de fòsfor i manganès. La llavor, per altra banda, és rica en carbohidrats, proteïnes, vitamines (B1, B6 i B9) i minerals (manganès, magnesi, fòsfor, calci, ferro, coure i potassi).

Aliments similars

Castanya d'aigua xinesa pel que fa al rizoma i ametlles pel que fa a la llavor.

Sabies que...

Un equip de la Universitat de Califòrnia a Los Angeles (UCLA) va fer germinar una llavor de lotus de 1.300 anys trobada en el llit assecat d'un antic llac a Polantien, a la província xinesa de Liaoning?

Organitza:



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
de Barcelona
CSIC



Campus
de l'Alimentació
i la Nutrició
de Barcelona



Universitat
de Barcelona