

Els sabors del món

4a
edició



9#

Creixen o morritort d'aigua

(Nasturtium officinale R.Br.)

Parts consumides: fulles i tiges

Descripció

El creixen (*Nasturtium officinale*) és una herba de llocs humits de la família de les brassicàcies, com també ho són la col, el bròquil i la mostassa. La planta silvestre creix en abundància a la majoria dels rierols i corrents frescos poc profunds d'Europa i Àsia. Al Principat es troba àmpliament difosa. S'ha anat estenent des d'Europa i Àsia cap a altres continents i, actualment, podem trobar-la a Amèrica del Nord,

Amèrica del Sud i al Carib. A partir del segle XIX se'n va introduir el cultiu en horts i el seu ús com a planta cultivada ha anat augmentant a poc a poc.

És una planta amb fulles i tiges comestibles tendres i delicades. Es considera molt saludable i digestiva, alta en vitamina A i C, ferro i calci. Una vegada la planta ha florit, les fulles tenen un gust més picant. Antigament el seu consum es limitava a les zones rurals i era usada com a substitut de l'enciam. Durant un temps va caure en desús perquè era més difícil de conservar. En ambient càlid i sec les fulles es marceixen ràpidament i aleshores no es poden comercialitzar.

Entre fogons

El creixen s'utilitza principalment en la preparació d'amanides i afegir unes fulles de creixen a una amanida verda convencional va molt bé per contrares-tar el gust una mica insípid de l'enciam comercial. El creixen cuinat també es pot fer servir per a cremes o sopes. Les fulles tendres serveixen per decorar plats o com a guarnició de carns fredes i peixos. El seu gust recorda al de la mostassa, tot i que és un xic més suau i dolç. Les llavors s'utilitzen per elaborar mostassa. Com que és una planta aquàtica cal tenir sempre la precaució de rentar molt bé les fulles abans d'utilitzar-les.



Ric en:

Els creixens tenen un alt contingut de minerals (potassi, calci, ferro, sofre, iode, sodi, coure, fòsfor, magnesi, manganès i zinc), fibra alimentària i vitamines C, A i B. També contenen àcids orgànics, aminoàcids i betacarotè.

Aliments similars

Espinacs i bledes

Sabies que...

Els creixens alleugen la bronquitis i certes afeccions cutànies?

Es molt recomanat en certs casos de trastorns de la pell. És una planta considerada com a depuradora de la sang a causa del seu alt contingut en vitamina C.

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



Campus
de l'Alimentació
Universitat de Barcelona



Universitat
de Barcelona