



LES AMANIDES: UN BON REMEI PER A ESTIUEJAR

A l'estiu les condicions climàtiques ens canvien els hàbits alimentaris; és necessari prendre més líquids i fer una alimentació més lleugera i refrescant, per tant, cal aprofitar la gran varietat de fruites i verdures que ens ofereix la temporada. Aquests vegetals refresquen el nostre organisme, ja que el 90% de la seua composició és aigua, i a més porten fibra, vitamines i sals minerals, molt recomanables per a la salut i per a fer una bona digestió.

L'amanida es converteix, per tant, en el plat més apreciat per la gastronomia estiuenca perquè, a més de ser fàcil de preparar, tothom pot participar a fer-la.

A més de la tradicional amanida d'encisam i tomaça, avui podem trobar al mercat una gran varietat de fulles de diferents sabors, textures i colors. Aquestes són el resultat, d'una banda, de la investigació en noves espècies agronòmiques amb millores en qualitat de sabor, textura, millor conservació i imatge, i d'altra banda, com a resultat de la recuperació de

plantes silvestres utilitzades antigament, com el lletsó, la verdolaga, la xicoira, la ruca, etc. També s'estan recuperant per a amanir-la herbes aromàtiques com l'orenga, la menta, el fonoll, i altres, fàcils d'aconseguir al mercat i fins i tot fàcils de conrear a casa.

L'acte social que representa asseure's a taula per compartir el menjar no ha canviat des dels nostres avantpassats, però avui dia ja no és tan sols l'acte d'alimentar-se per a sobreviure, sinó que és un moment per a gaudir de tots els sentits. La cuina, en aquest moment, és per a la majoria dels països industrialitzats font de creativitat i d'investigació a l'hora de presentar i gaudir dels aliments, on els sentits de la vista i l'olfacte són quasi tan o més importants que el del gust.

Ara que vénen les vacances és un bon moment perquè tots els membres de la família participen en la cuina, on poden gaudir fent variades i divertides amanides. A continuació us proposem que feu i compartiu una nutritiva i cridanera amanida.





■ ACTIVITAT

Nom: Amanida de flors.

Materials: Fulles de diversos tipus d'encisams, de mil·fulles i vinagrella. Xampinyons. Tomaques i safanòries. Flors de caputxina, mareselva, sàlvia, pensaments, pètals de calèndula i de rosa. Herbes aromàtiques com menta, orenga, marduix, romaní i timó. Oli d'oliva i sal.

Destinataris: Xiquets amb l'ajut d'algun adult.

Grau de dificultat: Fàcil.

Llava't les mans, posa't un davantal, i mans a l'obra. Primer has de rentar molt bé totes les verdures que utilitzaràs.

A continuació talles a trossos no massa grans les fulles d'encisam, mil·fulles i de vinagrella, i les poses en el plat. Per damunt, reparteixes làmines de xampinyó fresc, les tomaques trossejades, i les safanòries ratllades.

I finalment hi poses un petit assortit de flors i pètals, com ja hem dit abans, de caputxina, mareselva, sàlvia, pensaments, calèndula i rosa.

Per adobar-la, cal barrejar amb l'oli i la sal un picat fet amb un pessic d'herbes, que poden ser fresques o seques, de menta, orenga, marduix, romaní i timó.

I ací tenim un bon primer plat per a qualsevol dia i per menjar-se'l en qualsevol lloc fora de casa.

Si es vol fer com a plat únic, cal nodrir-lo amb un poc de tonyina i d'ou dur. Bon profit!

*Gabinet de Didàctica
Jardí Botànic de la Universitat de València
Integrat per M. José Carrau, Olga Ibáñez, Pepa Rey i Àngel Sanchis*

