

Prepararem una recepta d'herbes amb cinc plantes

TALLER DE CONDIMENT D'HERBES

3

Les herbes aromàtiques amb que s'elaboren els condiments són vegetals que contenen una gran concentració de principis actius, per això són considerades plantes medicinals. Per tant, quan les afegim al menjar no només aporten gust i aroma, sinó també propietats antioxidants, desinfectants i digestives que ajuden a una dieta equilibrada i beneficiosa per a la salut.

Per aquest motiu, les civilitzacions antigues ja utilitzaven les herbes aromàtiques per allargar la vida útil dels aliments, és a dir, les feien servir com a conservants d'olis, carns i com a medicina preventiva.

Les plantes aromàtiques mediterrànies són molt oloroses i intenses a causa del clima sec i calorós de la conca mediterrània. A més calor i sequera, més concentren les seves olors i principis actius, per això és una flora molt preuada arreu del món.

Les plantes aromàtiques a la cuina es poden fer servir en fresc o bé en sec. En fresc és més complicat tenir-ne tot l'any i la seva conservació és molt curta. Per això és més habitual consumir les plantes en sec, ja que en podem disposar durant tot l'any.

Els condiments d'herbes els hauríem de fer servir en pràcticament tots els plats: Per macerar carns i peix, es poden posar a sopes, amanides, a la pasta, a la pizza, es poden incorporar en la farina o pa ratllat per fer arrebossats o es poden afegir en la cocció de llegums i rostits cinc minuts abans d'apagar el foc. És molt important comprendre que el que ens aporten les herbes a la cuina és molt més que gust, són una font de salut, perquè els antioxidants que contenen contrarresten en bona part als elements oxidatius que tenen les proteïnes animals i els greixos.

Què farem?

- Coneixerem les plantes aromàtiques culinàries amb més tradició a la cuina mediterrània i com les hem d'aplicar.
- Treballarem les principals propietats de cada planta.
- Les coneixerem a partir de la seva olor i gust.
- Envasarem i etiquetarem un potet de condiment.
- Tastarem el gust i l'aroma de la barreja.
- Farem una fitxa del que hem après.

Nota: Farem un producte alimentari per tant hem de prendre mesures bàsiques d'higiene: tenir les mans netes i folrar les taules amb les tovalles.



Què conté?

- herba seca: romaní, farigola, sajolida, orega i alfàbrega
- Envasos
- Etiquetes adhesives
- Etiquetes bossetes zip
- Culleres biodegradables
- 25 Plats biodegradables (5per grup, 1 per c/planta)

Material que cal preparar des de l'escola:

- bols grans, 1 per grup.
- 1 tovalló de paper
- Tovalles de paper (si volem folrar les taules).
- Retoladors o llapis de colors



Com ho farem?

Ens preparem per fer el condiment d'herbes

1) Dividim la classe en 5 grups

2) Repartim el material a cada grup:

- 1 bol gran per taula;
- 1 cullereta, 1 tovalló, 1 potet i 1 etiqueta per nen/a;
- planta seca

3) Relacionem les olors i els gustos amb les plantes i les seves propietats

- Quines plantes tenim a la taula? Les identifiquem.
- Olorem planta per planta tot agafant-ne una mica i fregant-la amb les mans i relacionem la seva olor amb el nom de la planta.
- Tastem planta per planta i relacionem gust amb el nom de la planta.
- Ara relacionem nom, olor, gust i propietats culinàries i medicinals.
- Registrem per escrit aquestes relacions.

4) Fem la barreja de herbes dins el bol

- Dins del bol, anem barrejant les diferents plantes amb l'ajuda d'una cullereta
- Ara olorem la barreja. És agradable?
- A quins plats posarien aquesta barreja d'herbes?

5) Envasem i etiquetem

- Cada alumne ha de tenir el potet, la tapa, la cullereta i l'etiqueta.
- Mentretant, ja podem començar a fer l'etiqueta, on a més de decorar-la haurem de posar el nom de les herbes de la barreja, la data d'envasat, la de consum preferent (3 anys) i el nom del productor, així com la manera com l'hem d'aplicar a la cuina.
- Un cop el potet és ple i tancat el netegem amb el tovalló, de manera que no quedin restes sobre el vidre i així podrem enganxar bé l'etiqueta.

Els podem tastar:

- Sobre d'una torradeta hi posem el condiment que acabem d'elaborar i un raig d'oli d'oliva.



Romaní
Romero
(*Rosmarinus officinalis*)



Estimulant i depurativa.

Excel·lent per fer una infusió de bon matí, depura l'organisme i estimula la circulació.

A la cuina s'ha d'aplicar amb moderació. Podem aromatitzar l'oli de cuina amb una rameta de romaní i un all.

Sajolida
Ajedrea
(*Satureja montana*)



Antioxidant i millora de l'activitat neuronal.

Se la coneix com a herba de les olives, perquè així les olives ni perden el color ni s'estoven.

Convé prendre'n cada dia i la podem tenir al costat del saler de la sal. Així en comptes de sal fem servir sajolida.

Especialment indicada per a les vinagretes, cremes de verdures, carns, pasta i escabetxos.

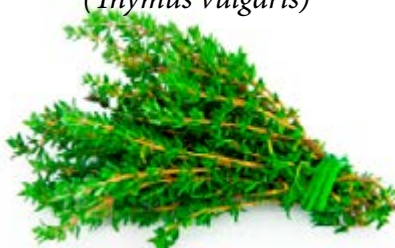
Orenga
Oregano
(*Origanum Vulgare*)



Desinfectant i digestiu

L'orenga és una de les plantes condimentaries més conegudes, gràcies a la cuina italiana, i especialment a la pizza. El que és menys conegut és que a més de donar un gust i aroma boníssima a carn, peixos, arrossos i pasta, té grans propietats medicinals. És una planta molt eficaç per a combatre infeccions, virus i fongs, gràcies al seu alt contingut en timol. Per això ens servirà com a antibiòtic natural per combatre infeccions digestives, per a infeccions de les vies respiratòries o fins i tot per a tractar infeccions per fongs a la pell o les ungles. Alhora és una de les plantes estudiades amb més antioxidants, això vol dir que menjar diàriament orenga ens ajudarà a conservar les nostres cèl·lules ben joves i vitals.

Farigola
Tomillo
(*Thymus vulgaris*)



Desinfectant, antioxidant i digestiva

La farigola es caracteritza per tenir una alta concentració de principis actius bactericides pel seu alt contingut en timol.

És molt bo per la salut fer-se una sopa de farigola un cop a la setmana. Es pot afegir a qualsevol plat, especialment indicada en plats de difícil digestió i al que els aportarà a més antioxidants i un gust molt característic.

Alfàbrega de canyella
Albahaca de canela
(*Ocimum basilicum cinnamon*)



Tonifica l'organisme i facilita la digestió

Se la reconeix pel seu color morat de la tija i de les flors. L'estràgol que contenen les alfàbregues es veu complementat en aquesta subespècie amb un intens aroma especiat que recorda el clau i la canyella.

A la cuina es pot aplicar com les altres espècies d'alfàbrega. Com que a l'hivern no tenim alfàbregues perquè no resisteixen el nostre fred, podem collir fulles al bon temps i si les congelem les podem fer servir tot l'any.



Què hem après?

A conèixer 5 plantes aromàtiques i culinàries. Anomena les plantes i una propietat de cadascuna?

Per fer un condiment, una barreja d'herbes per a la cuina. Quins passos hem seguit?

Al valorar les herbes culinàries. Perquè és bo posar-les al menjar?

Què més podem fer?

La barreja de plantes aromàtiques que hem fet és molt típica de casa nostra, serveix per donar gust i aroma a graellades de carn i peix, a rostits i salses, també a plats de pasta i verdures.

Preguntem als pares i als avis quines herbes fan servir habitualment i a quines plats les posen.

Demandar al cuiner/a de l'escola que un dia cuini amb el nostre condiment.

Buscar altres receptes amb condiments i acabar fent un llibre de receptes entre tots.

