



## Les plantes aromàtiques i culinàries el seu paper a l'hort i a la cuina



---

# 01

## Plantes aromàtiques?

Finançat per



## Què són les plantes aromàtiques?

- Aquestes plantes es caracteritzen principalment pel seu **fort aroma i sabor**.
- Són utilitzades per afegir sabor i aroma als aliments, i sovint **s'afegeixen en petites quantitats** per realçar el gust dels plats.
- Les plantes aromàtiques poden ser utilitzades tant **fresques com assecades**.
- Exemples:
  - el romaní, el farigola, la menta, l'orenga, el marduix (majorana) i la sàlvia

# Plantes aromàtiques:

També podem posar en el grup de plantes aromàtiques:

- El julivert
- El cibulet
- L'estragó
- El coriandre



02

# L'ús de plantes aromàtiques en la cuina

Finançat per



# Plantes aromàtiques i el seu ús en la cuina:

**Romaní** (*Rosmarinus officinalis*): Una herba aromàtica amb un sabor fort i terroso, molt utilitzada en la cuina mediterrània, especialment en plats de carn i peix.

**Farigola** (*Thymus vulgaris*): Té un sabor càlid i un aroma intens. S'utilitza en molts plats mediterranis com a peixos, carn, amanides i sopes.

**Menta** (*Mentha spp.*): Amb un aroma fresc i mentolat, és ideal per a infusions, postres, amanides i plats de carn i peix.

**Orenga** (*Origanum vulgare*): Una herba amb un sabor fort i intensament aromàtic, comú en plats de pasta, pizzes i salses de tomàquet.

## Plantes aromàtiques i el seu ús en la cuina:

**Marduix** (*Origanum majorana*): Amb una aroma molt aromàtica que combina bé amb verdures i carn.

**Alfàbrega** (*Ocimum basilicum*): Amb un aroma dolç i fresc, és un ingredient bàsic en la cuina italiana, utilitzat en pesto, salses de tomàquet i plats de pasta.

**Sàlvia** (*Salvia officinalis*): Amb un sabor terroso i lleugerament amarg, s'utilitza principalment amb carns com ara porc i pollastre, així com en salses i reblons.

**Julivert** (*Petroselinum crispum*): Amb un sabor fresc i lleugerament picant, és una herba versàtil utilitzada en amanides, salses, marinades i com a guarnició.

## Plantes aromàtiques i el seu ús en la cuina:

**Cibulet** (*Allium schoenoprasum*): Amb un sabor suau i delicat, s'utilitza freqüentment per realçar plats de peix, amanides, ous i formatges.

**Estragó** (*Artemisia dracunculus*): Té un sabor lleugerament anisat i és utilitzat en plats de carn, amanides, salses i vinagretes.

**Coriandre** (*Coriandrum sativum*): Amb un sabor distintiu, s'utilitza en moltes cuines del món, especialment en plats asiàtics i llatinoamericans, així com en salses, amanides i guisats.





---

03

# Plantes culinàries

Finançat per



## Plantes culinàries:

Les plantes culinàries són un grup més ampli de plantes que es utilitzen en la preparació de menjars.

- No només aporten **sabor i aroma**, sinó també **nutrients, textura, color** i altres qualitats culinàries.
- S'inclouen **herbes, espècies, hortalisses, fruites** i altres plantes utilitzades en cuina.
- Poden ser utilitzades com a **ingredients principals o complementaris** en una àmplia varietat de plats.
- Exemples: **all, ceba, gingebre, pebrots, tomàquets, pastanagues**, entre moltes altres.



# 04

## L'ús de plantes culinàries en la cuina

Finançat per



# Plantes culinàries i el seu ús en la cuina:

1. **All** (*Allium sativum*): S'utilitza en molts plats per donar sabor. Es pot utilitzar fresc, cru o cuit.
2. **Ceba** (*Allium cepa*): Un ingredient bàsic en moltes cuines de tot el món, s'utilitza sovint com a base per a sofregits, salses i cassoles.
3. **Gingebre** (*Zingiber officinale*): Té un sabor picant i s'utilitza àmpliament en la cuina asiàtica, especialment en plats salats i postres.
4. **Pebrots** (*Capsicum annum*): Varies varietats de pebrots s'utilitzen en cuina, tant dolça com picant, per a sofregits, amanides i acompanyaments.
5. **Tomàquets** (*Solanum lycopersicum*): S'utilitzen crus en amanides, com a ingredient en salses i com a base per a molts plats, com ara pasta i arròs.

# Plantes culinàries i el seu ús en la cuina:

6. **Pastanagues** (*Daucus carota*): S'utilitzen en una varietat de plats com ara amanides, guisats, purés i com a acompanyament per a carns i peixos.
7. **Api** (*Apium graveolens*): Tant les tiges com les fulles són utilitzades en sopes, guisats, sofregits i com a acompanyament per a plats de peix i carns.
8. **Carbassó** (*Cucurbita pepo*): Es pot utilitzar en plats saltejats, farcits, gratinats, com a guarnició o fins i tot per fer espaguetis de carbassó com a alternativa a la pasta.
9. **Fenoll** (*Foeniculum vulgare*): S'utilitza en una gran varietat de plats com ara amanides, peixos, sofregits i en marinades per a carns.

# Plantes culinàries i el seu ús en la cuina:

- 10. Porro** (*Allium ampeloprasum*): És un ingredient comú en sopes, guisats, truites i com a guarniment per a diversos plats.
- 11. Espinacs** (*Spinacia oleracea*): Són versàtils i es poden utilitzar en amanides, sofregits, truites, pasta, cassoles i com a acompanyament per a plats de peix i carn.
- 12. Remolatxa** (*Beta vulgaris*): Es pot consumir crua en amanides o cuinada en guisats, purés, postres i fins i tot com a ingredient per a suc de remolatxa.
- 13. Raves** (*Raphanus sativus*): S'utilitzen en amanides, com a guarniment o aperitiu i com a ingredient en plats cuinats com ara guisats i truites.

A large, stylized graphic of a leaf or plant element, rendered in shades of grey and light green, occupies the left side of the slide. It consists of a thick grey outline forming a large 'C' shape, with a smaller, solid light green leaf-like shape nested inside it.

05

# Plantes silvestres comestible

Finançat per



# Plantes silvestres comestible que trobes en el teu hort:

En el nostre hort  
podem trobar moltes  
plantes declarades com  
“males herbes”, que  
podem utilitzar en la  
nostra alimentació

Bleda silvestre



Borraina



Calèndula



Tarongina



Menta borda



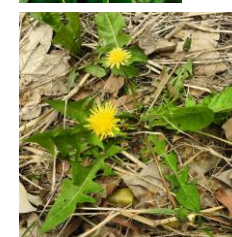
Cardellet



Mostassa



Dent de lleó





# Plantes silvestres comestible que trobes en el teu hort:

All rosa



Fonoll



Blet negre



Api cavallard



Blet blanc



Ravenissa



Rúcula silvestre



# Plantes silvestres comestible que trobes en el teu hort:

Malva



Rosella



Plantatge



Verdolaga



Creixen



Romaza



Pimpinella



Ortiga





06

Taller de cuina  
amb plantes  
aromàtiques,  
culinàries i  
silvestres

Finançat per



# Taller de cuina amb plantes aromàtiques, culinàries i silvestres:

Durant el taller de cuina preparem diferents plats amb plantes aromàtiques, culinàries i salvatges comestibles. Utilitzem ingredients de temporada:

- Truita de ceba i plantes salvatges comestibles
- Brou de verdures
- Fideuà amb verdures saltejades, faves, pèsols i plantes aromàtiques

menja't  
Girona

Moltes  
gràcies!



Matthias  
Hespe  
605989219

[www.espaicuinarsa.com](http://www.espaicuinarsa.com)

Finançat per

