

Nom CASTELLANO Berro | CATALÀ Creixen | EUSKARA Berro | GALEGO Agrón | ENGLISH Watercress | CIENTIFIC *Nasturtium officinalis*

Com és És una planta de la qual són comestibles els seus brots, molt tendres. El seu sabor amarg i lleugerament picant.

Varietats De font o d'aigua, Cocleària, D'hivern.

Una mica d'història El creixen és originari d'Europa. Era molt preuat pels romans i es cultiva a França des del segle XVII. Tanmateix, va ser arribat el segle XIX quan va gaudir d'un desenvolupament important, sobretot a França i concretament a Normandia.

Calendari

GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Com t'alimenta El creixen aporta molta provitamina A (betacarotè) i vitamina C. I també minerals: calci, ferro i iode.

Com et cuida La combinació de les vitamines C i provitamina A fan del creixen una planta amb moltes propietats antioxidants, que protegeix de moltes malalties degeneratives i de l'aparell circulatori. La seva riquesa en minerals el fa molt recomanable per a totes les edats.

Consells de compra i conservació Cal triar els manats molt verds i frescos, amb les fulles intactes; cal rebutjar els manats groguencs o marcits. Millor consumir els créixens frescos, ja que amb la dessecació perden moltes de les seves propietats.

En vols saber més? Els créixens són un component ideal per a l'amanida, ja que hi incorporen la seva aroma característica. Les seves fulles mai s'han de coure; i si les afegim als menjars, caldrà fer-ho al final de la cocció.

Plats deliciosos

- Entrants*
- Guisat de créixens canari
- Amanida d'enciam i créixens
- Crema de créixens

