



Ajuntament
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció
a les Persones de Martorell

ELS NABIUS



El nabiu, és el fruit de les plantes del gènere *Vaccinium*. Són plantes silvestres, que donen fruits petits de color blau o vermellós i es poden menjar tant crus com fer-ne melmelades. Popularment, el fruit rep els noms de mirtil, anajó, anajús, avajó, naió, naiet, nabiu, nadiu, nadius, nabís, nibix.

Les propietats nutricionals dels nabius són molt interessants, com pràcticament totes les fruites i verdures, tenen molta aigua i poques calories.

Sens dubte, el més remarcable són els carbohidrats que contenen, però com que tenen pocs sucres totals i molta fibra és una opció excel·lent per mantenir els nivells de glucosa estables i un estat de salut equilibrat.

Quant als minerals, destaquen el potassi (intervé en l'equilibri de l'aigua dins i fora de les cèl·lules i participa en la contracció del múscul cardíac), el fòsfor i el calci (intervenen en la formació i manteniment dels ossos i de les dents, en la contracció muscular i en la transmissió de l'impuls nerviós) i el magnesi (intervé en la transmissió neuromuscular i en la síntesi de vitamina D).

Pel que fa a vitamines destaquen la vitamina C (intervé en la formació del col·lagen, dels glòbuls vermells, dels ossos i les dents i afavoreix l'absorció del ferro, el calci i aminoàcids), A (és essencial per a la vista, pell, cabells, mucoses i ossos i per al bon funcionament del sistema immunològic) i E (conserva els glòbuls vermells, protegeix les cèl·lules dels radicals lliures i manté la pell en bon estat).

Una de les propietats terapèutiques atribuïdes als nabius és la prevenció de les infeccions urinàries, així com millorar la circulació sanguínia i el trànsit intestinal.

Els nabius són sobretot antioxidants, ja que contenen molts flavonoides que proporcionen els pigments que donen color a aquests i també contenen fibra així com la majoria de baies i és ideal per a prevenir el càncer de colon.

Tenen propietats antiinflamatòries i millora la salut en persones que puguin tenir arteriosclerosi, colesterol, hemorroides o problemes de cor.

També milloren la capacitat mental i preserven les neurones del procés de degeneració.

RECEPTA: MEDALLONS DE FILET DE PORC AMB NABIUS I POMA



INGREDIENTS:

- Medallons de filet de porc
- 1 cullerada de vinagre balsàmic
- Oli d'oliva
- Sal i pebre
- Nabius vermells dessecats
- 2 dents d'all picats
- ½ ceba tallada a grills
- Pomes verdes tallades a grills
- 1 mica de romaní

Marineu els medallons, en l'oli d'oliva, el vinagre balsàmic, la sal i el pebre.

Fregiu-los fins que estiguin dauradets, refredeu-los i talleu-los al gust.

A la mateixa paella sofregiu la resta d'ingredients i quan les pomes estiguin fetes retireu-ho tot.

Per muntar el plat poseu primer els ingredients fregidets, col·loqueu els medallons a sobre i després tireu alguns nabius més pel damunt per decorar.

I com a toc final la branqueta de romaní.