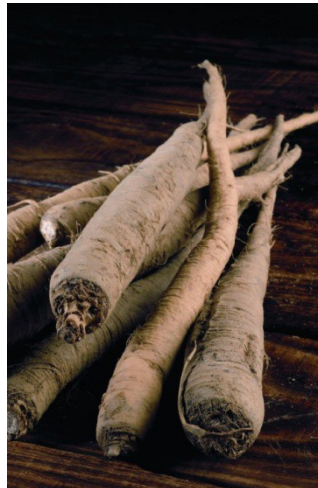


Nap de Tallendre: És un nap molt resistent a les temperatures extremes de la zona i el seu nom ve de el poble de Tallendre, a la Cerdanya. És una planta de la família de les crucíferes, d'arrel carnosa i flors grogues. L'arrel del nap de Tallendre, la part comestible, presenta una polpa de coloració blanquinosa, mentre que la pell és de color marró fosc. La composició del sòl calcari dóna un gust peculiar a aquest naps, que destaquen per la seva finor i intensitat. Malgrat que tots reben la denominació de nap de Tallendre, s'acostumen a preferir aquells que han estat conreats en secà. El nap és una hortalissa que, com la resta, aporta poca energia, ja que el seu principal component, més del 90%, és l'aigua i aporta només al voltant d'un 5% d'hidrats de carboni. És un aliment ric en fibra i, per tant, regula el trànsit intestinal. Aporta també una gran varietat de vitamines i minerals, tot i que el seu contingut no és dels més elevats, com la vitamina C i l'àcid fòlic, o el potassi i el fòsfor. Aquests nutrients són completament necessaris per un bon creixement i desenvolupament físic i psíquic. Aquest nap es comercialitza però directament al pagès. En molts hort i feixes del Baridà encara molts el produeixen per autoconsum ja que s'utilitza per plats típics d'aquestes terres i de la Cerdanya com ara el Tiró (ànec) amb naps, peus de porc amb naps, cremes de naps i naps fregits amb farina. Aquesta varietat només la trobem a la Cerdanya i com anècdota, el desaparegut cuiner Santi Santamaria va presentar-lo en un sopar als Emirats Àrabs com un dels millors productes del món per el seu extraordinari gust i textura.



Nap de Tallendre

