



Amanida de marduix

amb mill i anxova

TEXT: **Lola Puig, Anna M. Oliva**

Si ets un amant de les faves, de ben segur que et ve al cap el nom d'una altra planta: el marduix, perquè sol formar part del ramell d'herbes que s'hi posa. Aquesta mata d'aspecte discret i de flaire fresca és la protagonista del plat que us proposem. El mill ens servirà com a base per a una agradable amanida arranjada amb marduix, menta i anxoves, ideal per a aquest estiu.

La planta que volem destacar en aquesta recepta és el marduix (*Origanum majorana*). Espècie originària de Xipre i l'Anatòlia, però que s'ha cultivat des de fa molt en horts i jardins de les nostres terres i, fins i tot, la podem trobar assilvestrada, amb preferència pels sòls calcaris.

És una mata molt aromàtica que pot arribar a fer més de tres pams. Pertany a la família de les labiades i comparteix gènere amb l'imprescindible ingredient de les pizzes: l'orenga (*Origanum vulgare*). El nom grecollatí genèric d'ambdues espècies, *Origanum*, era emprat a l'Antiguitat per referir-se a plantes labiades flairoses i sembla provenir de la combinació d'*óros* (muntanya) i *gánymai* (gaudir, alegrar-se), per expressar "joia de la muntanya" o "ornament de la muntanya", fent referència al goig que fa veure-la a la muntanya.

El marduix té aspecte d'herba, però és llenyós a la base i les branques joves són de secció quadrangular. Al llarg de les tiges, es distribueixen, de forma oposada, les petites fulles, peciolades i més o menys arrodonides, cobertes per nombrosos pèls que donen un aspecte blanquinós al conjunt de la planta. Aquestes contenen, a més, glàndules en les

quals s'emmagatzemen els olis essencials i altres compostos que li confereixen l'olor i propietats que la caracteritzen. A l'estiu, de la part més elevada de la planta, en creixen les inflorescències en glomèrul, on hi podem observar les petites flors (4-5 mm) de color blanc-rosat.

El marduix és una planta coneguda, sobretot, per les seves propietats digestives; segurament per aquest motiu, forma part del ramell d'herbes que es posa al guisat de faves. A més, però, en té moltes d'altres. En infusió, té propietats sedants i anti-catarrals. L'oli obtingut de bullir la planta, aplicat tebi, s'ha utilitzat per a calmar el mal d'orella. Els àcids fenòlics que conté, principalment el rosmarínic, poden ajudar a regular els estats d'ànim, la son i la gana. A més, el contingut en terpinèn-4-ol de l'oli essencial de marduix —un terpen que representa entre el 20% i el 40% de l'oli— li confereix propietats antibacterianes i antifúngiques.

Ingredients per a quatre persones

- un bon manat de marduix
- una branca de menta
- dues tasses de mill (no glutinos)
- una anxova
- una ceba morada petita
- una fulla de llorer
- 150 ml d'oli d'oliva
- dues cullerades soperes vinagre de bota o poma
- tres tasses d'aigua
- una tassa d'aigua de mar



Marduix (*Origanum majorana*). Fotografia: Anna M. Oliva.

Preparació

Coure el mill amb l'aigua i la fulla de llorer en una olla, tapada i a foc molt lent, durant 20 minuts. Afegir-hi l'aigua de mar i coure 5-7 min més, fins que quedi cuit, però no pastat; colar i deixar refredar. Netejar i tallar en rodelles fines la ceba morada. Triturar l'anxova amb les fulles de marduix, les de menta, l'oli i el vinagre. Amanir el mill amb la barreja i remenar. Servir-ho sobre fulles d'enciam amb una fulla de menta i uns brots de marduix per decorar.

Nota.- Es pot substituir el mill per pasta petita de sopa (tipus lletres, estrelletes, granets, etc.).

Identificació botànica dels ingredients:

Marduix: *Origanum majorana*
 Menta: *Mentha* sp.
 Ceba morada: *Allium cepa*
 Mill: *Panicum miliaceum*
 Llorer: *Laurus nobilis*
 Enciam: *Lactuca sativa*
 Oli d'oliva: *Olea europaea* subsp. *europaea* var. *europaea*
 Vinagre de vi (cep): *Vitis vinifera*
 Vinagre de poma (pomera): *Pyrus malus*

Lola Puig. Terapeuta nutricional i cuinera, combina ambdues passions i això li permet agafar la seva part professional de mestra i ajudar a escollir l'alimentació necessària en cada moment.

Anna M. Oliva Casas. Llicenciada i doctora en ciències (biològiques), amb especialització en neurociències, per la Universitat Autònoma de Barcelona. La seva principal afició ha estat, des de sempre, tot el que es relaciona amb la natura, sobretot en els camps de la botànica i l'etnobotànica.