



ESPÈCIES SILVESTRES COMESTIBLES A L'ANOIA (I)



Edició:

Continguts:

Amb el suport de:

**Edita**

Consell Comarcal de l'Anoia

Autors del text i contingut

Marc Talavera Roma (Col·lectiu Eixarcolant)
- info@eixarcolant.cat

Autors de les fotografies

Marc Talavera Roma (Col·lectiu Eixarcolant)
i Roger Costa Campo

Disseny i maquetació

Roger Costa Campo

Número de dipòsit legal

B-8686-2019

Index

Introducció	PÀG. 2
--------------------	--------

Llegenda interpretativa	PÀG. 3
--------------------------------	--------

Fitxes d'espècies	PÀG. 4
--------------------------	--------

<i>Allium roseum</i> (All rosa)	pàg. 5
<i>Amaranthus retroflexus</i> (Blet negre)	pàg. 7
<i>Apium nodiflorum</i> (Api cavallard)	pàg. 9
<i>Chenopodium album</i> (Blet blanc)	pàg. 11
<i>Chondrilla juncea</i> (Enciam de tronc)	pàg. 13
<i>Diplotaxis erucoides</i> (Ravenissa blanca)	pàg. 15
<i>Diplotaxis tenuifolia</i> (Rúcula silvestre)	pàg. 17
<i>Foeniculum vulgare</i> (Fonoll)	pàg. 19
<i>Lepidium draba</i> (Bàbol)	pàg. 21
<i>Malva sylvestris</i> (Malva)	pàg. 23
<i>Mantisalca salmantica</i> (Escombrera)	pàg. 25
<i>Papaver rhoeas</i> (Rosella)	pàg. 27
<i>Plantago coronopus</i> (Corn de cèrvol)	pàg. 29
<i>Plantago lanceolata</i> (Plantatge)	pàg. 31
<i>Portulaca oleracea</i> (Verdolaga)	pàg. 33
<i>Rorippa nasturtium - aquaticum</i> (Creixen)	pàg. 35
<i>Rubus ulmifolius</i> (Esbarzer)	pàg. 37
<i>Rumex pulcher</i> (Romaza)	pàg. 39
<i>Sanguisorba minor</i> (Pimpinella)	pàg. 41
<i>Silene vulgaris</i> (Coltix)	pàg. 43
<i>Sonchus oleraceus</i> (Lletsó)	pàg. 45
<i>Urtica dioica</i> (Ortiga)	pàg. 47

Introducció

En aquest llibret us presentem 22 espècies silvestres comestibles que es poden trobar a la comarca de l'Anoia i, que per les seves característiques organolèptiques i també nutricionals són altament indicades per incorporar a la dieta quotidiana. A més a més, a l'estar plenament adaptades a les condicions ambientals locals es poden cultivar amb molta facilitat i de forma sostenible, ajudant així a la diversificació de l'agricultura, al manteniment dels paisatges, i a l'adaptació al canvi climàtic.

No són millors que els espinacs, les cols, o els tomàquets; però tampoc són pitjors. Cadascuna d'aquestes 22 espècies és, simplement, un ingredient més que podem incorporar a la nostra alimentació. Per tant, us oferim la possibilitat de descobrir 22 nous ingredients amb els quals enriquir i diversificar la vostra cuina, el vostre hort, el vostre camp, o la vostra botiga. Escolliu aquelles espècies que més us agradin o que més s'adaptin a les vostres possibilitats o necessitats, però sobre tot, obriu-los les portes.

I és que consumir espècies silvestres no és pas quelcom nou. A partir de l'estudi etnobotànic dut a terme a la comarca de l'Anoia entre el 2014 i el 2017, i gràcies a múltiples trobades i converses amb persones grans, s'ha pogut determinar que només a la nostra comarca era habitual el consum de 64 espècies silvestres. Tanmateix, actualment cap d'elles es pot adquirir de forma habitual als comerços i només algunes de les persones més grans saben com identificar-les i com consumir-les.

Només ens resta encoratjar-vos a cultivar, recollir, comercialitzar, cuinar, i consumir aquestes espècies; i a fer-ho sempre amb voluntat innovadora, amb respecte vers l'entorn, amb la màxima sostenibilitat i també amb la màxima prudència. Assegureu-vos d'identificar correctament les espècies que recolliu i consumeu (sinó no les consumeu), i de recollir-les d'indrets lliures de fitosanitaris o altres elements contaminants.

Totes les dades que apareixen en aquest llibretó han estat extretes d'estudis científics elaborats amb el màxim de rigor. En conseqüència, tot i que la informació es presenta en un format planer i accessible per a tots els públics, el rigor i fiabilitat de la informació és màxima.

Aquest llibret a estat realitzat amb el suport de la Diputació de Barcelona, dins del projecte de la Xarxa de productes de la terra "l'Anoia, del camp a la taula" del Consell comarcal de l'Anoia.

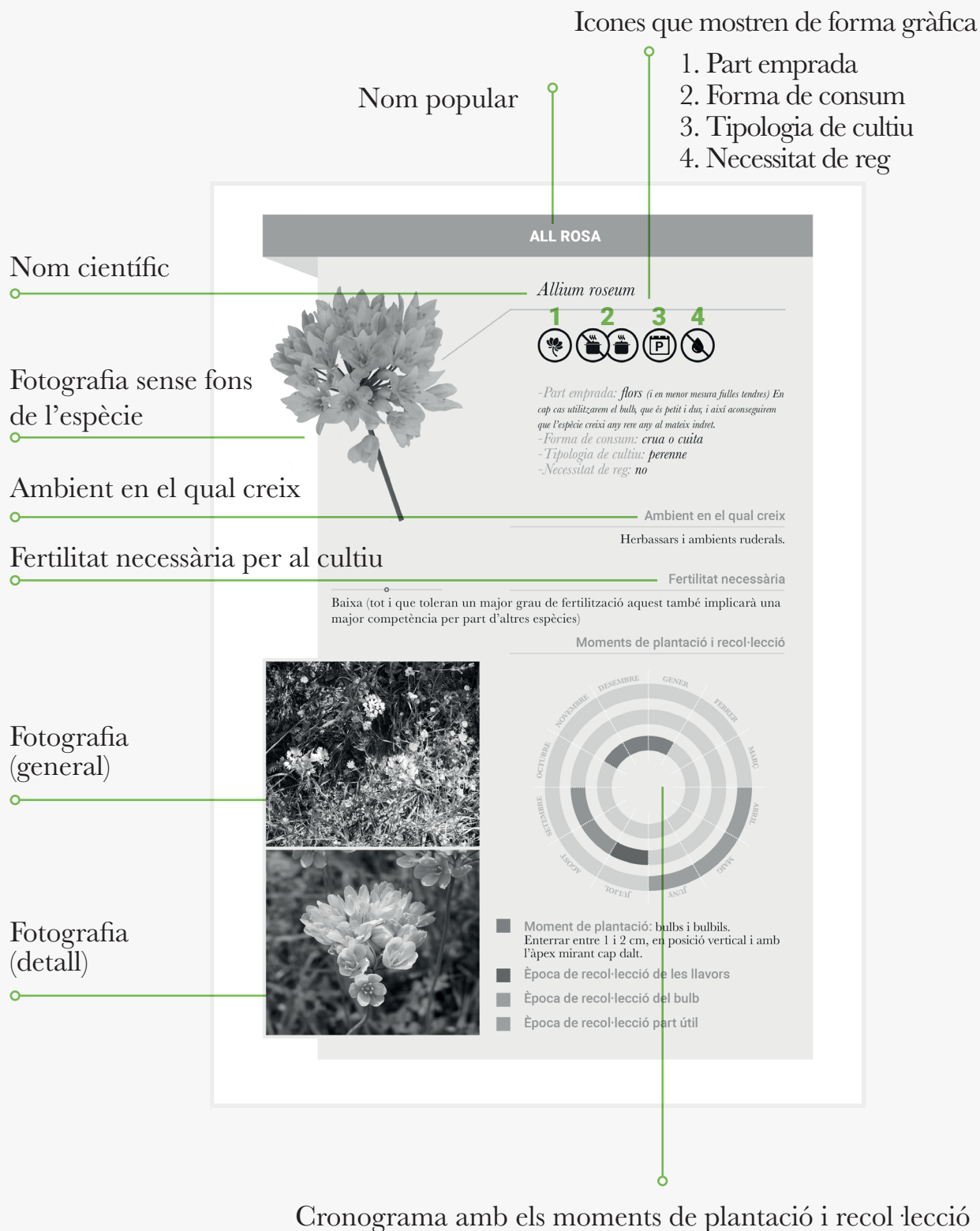
.....

Taula interpretativa dels símbols corresponents als elements que s'esmenten a l'apartat de composició nutricional en les diferents espècies:

N – Nitrogen	Mn – Manganès	Mg – Magnesi	Na – Sodi	Fe – Ferro
K – Potassi	Zn – Zinc	P – Fòsfor	Ca – Calci	Cu – Coure

.....

Llegenda interpretativa



Valor organolèptic de l'espècie



Composició nutricional

Perfil sensorial



Inici: notes florals suaus

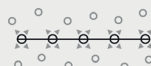
Dolçor derivada del nèctar

Intensitat del gust d'all

Perfil sensorial

Mètode de cultiu

Plantar en un indret on no molesti i on no s'hagi de llaurar, a l'hort o en un marge. Cultiu perenne que mica en mica s'anirà escampant (veure esquema gràfic). Per perpetuar-lo només cal passar la desbrossadora cap al mes de gener, abans que els alls tornin a brotar, per eliminar la competència d'espècies perennes de més alçada. No cal desenterrar els bulbs, cada primavera brotaran i floriran.



Temps de preparació

8min



TRUITA DE PA AMB ALL

Dificultat

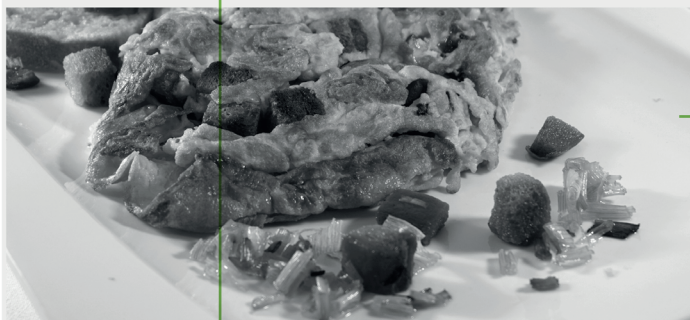
Dificultat baixa

Ingredients

8 ous, un bol de flors d'all rosa, 2 llesques de pa cixut, oli i sal.

Procediment

Talleu el pa a daus i fregiu-los en una paella amb oli. Bateu els ous i afegiu-hi el pa, les flors d'all rosa, i la sal. Feu la truita.



Mètode de cultiu

Esquema de cultiu

Recepta

Procediment a seguir

Fotografia del plat



Al·lèrgens (gluten, lactosa, ous, peix, fruits secs)
Es destaquen aquells que són presents a la recepta

ALL ROSA



Allium roseum



-*Part emprada: flors* (i en menor mesura fulles tendres) En cap cas utilitzarem el bulb, que és petit i dur, i així aconseguirem que l'espècie creixi any rere any al mateix indret.

-*Forma de consum: crua o cuita*

-*Tipologia de cultiu: perenne*

-*Necessitat de reg: no*

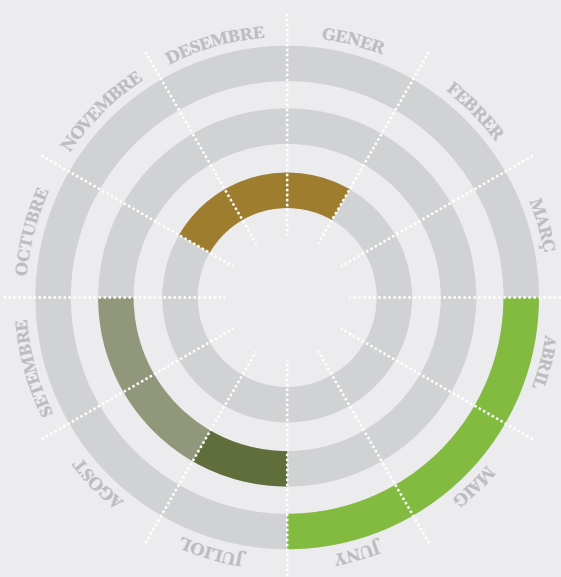
Ambient en el qual creix

Herbassars i ambients ruderals.

Fertilitat necessària

Baixa (tot i que toleren un major grau de fertilització, aquest també implicarà una major competència per part d'altres espècies)

Moments de plantació i recol·lecció



- Moment de plantació:** bulbs i bulbils.
Enterrar entre 1 i 2 cm, en posició vertical i amb l'àpex mirant cap dalt.
- Època de recol·lecció de les llavors
- Època de recol·lecció del bulb
- Època de recol·lecció part útil





Valor organolèptic

D'aspecte atractiu i vistós, amb gust d'all suau. Farà les delícies de tothom a qui li agradin els plats vistosos i d'aquells que en major o menor mesura apreciïn el picant característic de l'all.

Composició nutricional

Compostos sulfúrics (principalment allil metil disulfit i diallil disulfit) - gust d'all.
Compostos polifenòlics i flavonoides - capacitat antioxidant i antibacteriana.

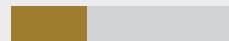
Perfil sensorial

Inici: notes florals suaus

Dolçor derivada del nèctar



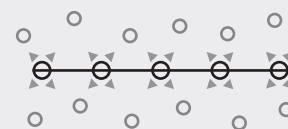
Intensitat del gust d'all



Mètode de cultiu

Plantar en un indret on no molesti i on no s'hagi de llaurar, a l'hort o en un marge. Cultiu perenne que mica en mica s'anirà escampant (veure esquema gràfic). Per perpetuar-lo només cal passar la desbrossadora cap al mes de gener, abans que els alls tornin a brotar, per eliminar la competència d'espècies perennes de més alçada.

No cal desenterrar els bulbs, cada primavera brotaran i floriran.



8min



TRUITA DE PA AMB ALL

Dificultat baixa



Ingredients

8 ous, un bol de flors d'all rosa, 2 llesques de pa eixut, oli i sal.

Procediment

Talleu el pa a daus i fregiu-los en una paella amb oli. Bateu els ous i afegiu-hi el pa, les flors d'all rosa, i la sal. Feu la truita.





Amaranthus retroflexus



-Part emprada: *fulles* (també es poden emprar les llavors com a alternativa als cereals)

-Forma de consum: *cuita* (abans de fer qualsevol recepta, és recomanable escaldar 2 minuts les fulles)

-Tipologia de cultiu: *anual*

-Necessitat de reg: *recomanable*, tot i que no imprescindible en estius relativament plujosos o en sòls frescs.

Ambient en el qual creix

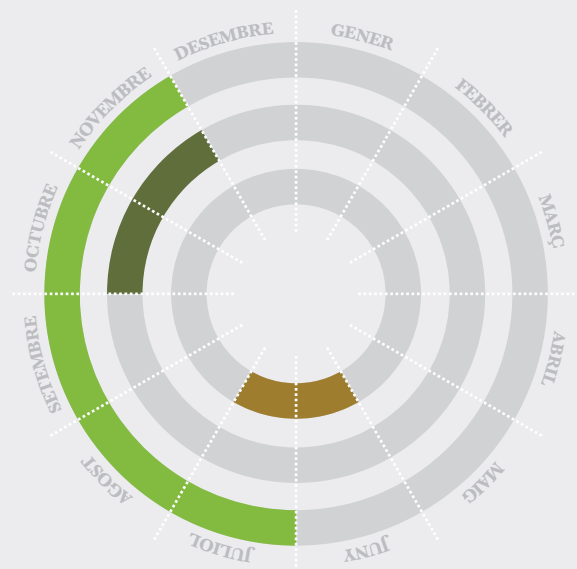
Zones agrícoles riques en nutrients (principalment nitrogen), de secà i de regadiu.

Fertilitat necessària

Elevada. Es tracta d'una espècie nitròfila, que creix principalment en sòls rics en nutrients, sobretot N. Cal emprar sempre una fertilització orgànica (compost o fem), gràcies a la qual l'alliberació de nutrients és més lenta i les fulles disminueixen el seu contingut en N. En el cas de fertilització química, de ràpida assimilació, es pot produir una sobreacumulació de N a les fulles.



Moments de plantació i recol·lecció



Moment de plantació: propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar menys de 0,5 cm.

Època de recol·lecció de les llavors

Època de recol·lecció part útil

Fulles: juliol - octubre

Llavors: octubre - novembre



Valor organolèptic

Les fulles, un cop cuites, són molt ben valorades, i poden recordar fàcilment als espinacs o les bledes. El revers de la fulla, amb els nervis blancs ben visibles un cop cuita, té una gran capacitat decorativa.

Composició nutricional

Nitrats i oxalats: concentracions elevades però inferiors a les dels espinacs, i molt variables en funció de les condicions de cultiu, més baixes si la fertilització es fa amb fems o compost.

Recomanació de consum moderat en embarassades i persones amb tendències a la formació de càlculs renals. Amb la cocció, els nitrats i oxalats es redueixen considerablement.

Micronutrients: riques en K i Mg.

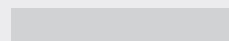
Manquen dades fiables sobre la composició nutricional de les llavors.

Perfil sensorial

Intensitat de gust



Amarg



Espectre de consumidors potencials: molt ampli

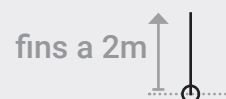
Mètode de cultiu

Germinació al llarg de l'estiu en sòls llaurats o lliures de vegetació (camps de conreu o horts).

Sembra a principis d'estiu, requereix temperatures del sòl elevades per germinar.

Desenvolupament al llarg de tot el període estival, alçades de fins a 2 metres.

Deixant fructificar alguns individus, la gran quantitat de llavor produïda serà suficient per perpetuar el cultiu de cara a l'estiu vinent. Tan sols caldrà que el sòl estigui llaurat o lliure de vegetació a principi d'estiu i no caldrà sembrar.



1h45"



PIZZA D'AMARANT

Dificultat mitjana

Ingredients

Massa: 1kg de farina de blat de força, 25 ml d'oli, 560 ml d'aigua freda, 25 g de sal, 14 g de llevat fresc.

Pizza: 1 bol de fulles d'amarant, 1 ceba, 1 tomàquet, formatge de cabra, pebrot vermell, mozzarella, tàperes, orenga.

Procediment



Massa: en un bol gran afegir-hi la farina, excepte 4 cullerades. Fer un forat al mig i afegir-hi el llevat dissolt en aigua. Batre amb una cullera de fusta des del centre a l'exterior, tot mesclant l'aigua, el llevat i la farina. Afegir l'oli i la sal, i seguir mesclant. Traiem la massa del bol, la posem sobre el marbre on prèviament hi hem posat farina, i començem a treballar-la amb les mans. Estirem la massa com un xurro, la trossegem en espiral varies vegades i la tornem a amassar durant 10 minuts, la qual cosa farà que quedi més elàstica i homogènia. Al anar treballant afegirem mica en mica farina, fins que la massa no quedi enganxada a les mans. Fem una bola, la introduïm al bol, i la deixem reposar durant 45' – 1h amb el bol tapat amb un drap de cotó. Quan l'apretem amb un dit i recupera la posició original, vol dir que ja està llesta i per tant ja podem fer la pizza.

Pizza: s'escalden les fulles d'amarant durant dos minuts, s'escorren i es trinxen. Sofregim la ceba a la paella fins que quedi tova. Preparem la massa de la pizza. Hi repartim la ceba sofregida, el pebrot tallat petit, l'amarant, el tomàquet, les tàperes, el formatge de cabra, l'orenga i la mozzarella, i ho deixem coure al forn durant 15 minuts a 180 C°.

Apium nodiflorum



- Part emprada: fulles i tiges tendres
- Forma de consum: crua (també es pot consumir bullida)
- Tipologia de cultiu: anual
- Necessitat de reg: l'espècie requereix un curs d'aigua permanent per desenvolupar-se.
(En el cas d'horts és adequat cultivar-la vora el sobreixidor de la bassa o del canal de reg).

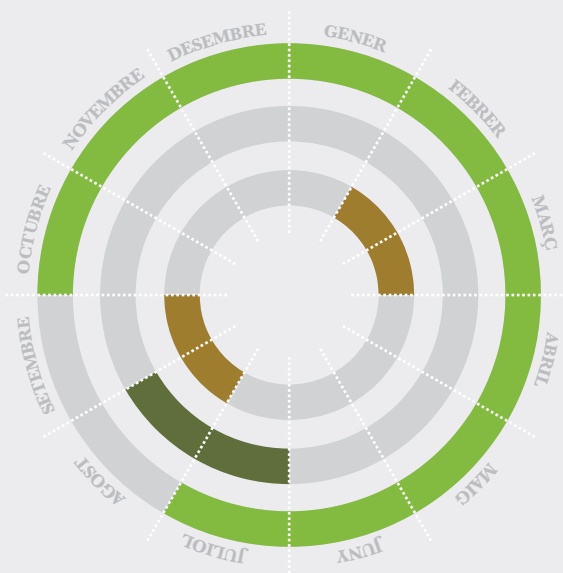
Ambient en el qual creix

Rierols, fonts, sèquies, rius. Aquesta espècie creix en contacte directe amb l'aigua, al marge de cursos d'aigua preferentment no estancats i generalment nets, en zones on la velocitat de l'aigua és prou baixa com permetre el seu desenvolupament. Recollir-la sempre de llocs amb l'aigua neta.

Fertilitat necessària

No cal cap mena de fertilització addicional, donades les característiques del sòl on és adequat cultivar l'espècie.

Moments de plantació i recol·lecció



- Moment de plantació:** sembra de les llavors, que cal enterrar un cm en un indret proper al curs d'aigua, entre febrer i març, tot i que també és possible entre agost i setembre en indrets amb hiverns suaus.
- Època de recol·lecció de les llavors**
- Època de recol·lecció part útil**





Valor organolèptic

Molt ben valorada quan es consumeix en cru, ja que el 75% dels consumidors afirmen que en repetirien el consum. Per contra, poc valorada si es consumeix cuita.

Composició nutricional

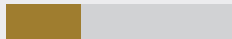
Valor energètic: molt baix (< 25 kcal/100 g).

Oxalats: concentració molt elevada. Se'n recomana un consum moderat en el cas de persones amb tendència a la formació de càlculs renals, especialment si es consumeix crua.

Elevat contingut en vitamina E i vitamina B9 (àcid fòlic), i moderat de Ca i vitamina C.

Perfil sensorial

Intensitat al pecíol



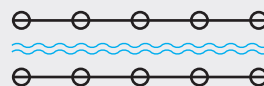
Intensitat a les parts verdes



Recorda a l'api cultivat, però més suau.

Mètode de cultiu

Només es podrà cultivar si es disposa de cursos d'aigua nets, no estancats, i que tampoc tinguin gaire corrent. En aquests indrets es generaran poblacions estables que després de la sembra i desenvolupament dels individus es perpetuaran any rere any sempre i quan es deixin fructificar una part dels individus i es vetlli que la corrent (per exemple un creixement sobtat del cabal) no s'endugui les llavors curs avall.



5min



AMANIDA DE PRIMAVERA

Dificultat baixa



Ingredients

Fulles i tiges tendres d'api cavallard, colitxos (*Silene vulgaris*), cosconilles (*Reichardia picroides*), mastegueres (*Chondrilla juncea*), enciam, pinyons, nous, olives mortes, oli, sal.

Procediment

Netegem les diferents espècies, i les combinem al gust, juntament amb les olives.

Piquem els pinyons i les nous, i hi afegim l'oli, tot fent la salsa amb la qual amanirem.



BLET, BLET BLANC



Chenopodium album



- Part emprada: fulles* (també es poden emprar les llavors com a substitut dels cereals)
- Forma de consum: cuites* (abans d'aplicar la cocció, és recomanable escaldar 2 minuts les fulles)
- Tipologia de cultiu: anual*
- Necessitat de reg: recomanable*, tot i que no imprescindible en estius relativament plujosos o en sòls frescs.

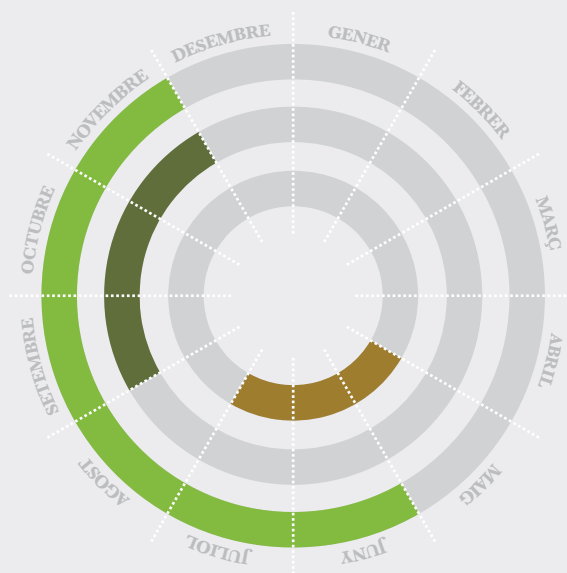
Ambient en el qual creix

Zones agrícoles riques en nutrients (principalment nitrogen), de secà i de regadiu.

Fertilitat necessària

Elevada. Es tracta d'una espècie nitròfila, que creix principalment en sòls rics en nutrients, sobretot N. Cal emprar sempre una fertilització orgànica (compost o fem), gràcies a la qual l'alliberació de nutrients és més lenta i les fulles disminueixen el seu contingut en N. En el cas de fertilització química, de ràpida assimilació, es pot produir una sobreacumulació de N a les fulles.

Moments de plantació i recol·lecció



- Moment de plantació:** propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar menys de 0,5 cm.
- Època de recol·lecció de les llavors**
- Època de recol·lecció part útil**
Fulles: juny - octubre
Llavors: setembre - novembre





Valor organolèptic

Les fulles, un cop cuites, són molt ben valorades, i poden recordar fàcilment als espinacs o les bledes, essent confoses amb aquesta verdura comuna per molts dels consumidors.

Composició nutricional

Fulles fresques: Fibra: font de fibra dietètica (>6 g / 100 g). Micronutrients: elevat contingut en K, Ca, Mg i Fe; i moderat en Cu, Mn i Zn. Vitamines: elevat contingut de vitamina C, i moderat de β -caroté (provitamina A) i vitamina B9 (àcid fòlic). Nitrats i oxalats: concentracions elevades però similars a les dels espinacs i molt variables en funció de les condicions de cultiu, més baixes si la fertilització es fa amb fems o compost. Recomanació de consum moderat en embarassades i persones amb tendències a la formació de càlculs renals.

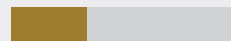
Amb la cocció els nitrats i oxalats es redueixen considerablement.

Llavors: Són riques en proteïnes, lípids, carbohidrats i minerals (especialment K, Ca, Mg, Fe i P i en menor mesura Mn, Cu, Zn i Na). Contingut d'anti nutrients inferior al de la quinoa => aliment altament recomanable.

Perfil sensorial

Recorda: als espinacs, però gust una mica més marcat

Intensitat de gust



Espectre de consumidors potencials: molt ampli

Mètode de cultiu

Germinació al llarg de l'estiu en sòls llaurats o lliures de vegetació (camps de conreu o horts). Sembra a principis d'estiu, requereix temperatures del sòl elevades per germinar. Desenvolupament al llarg de tot el període estival, alçada de fins a 2 metres.

Deixant fructificar alguns individus la gran quantitat de llavor produïda serà suficient per perpetuar el cultiu de cara a l'estiu vinent. Tan sols caldrà que el sòl estigui llaurat o lliure de vegetació a principi d'estiu i no caldrà sembrar.



20min



CLOTXA DE BLETS

Dificultat mitjana

Ingredients

Un pa de pagès de mig, 500 gr de tomàquets madurs, 2 arengades, 1/2 cabeça d'all, 250 g de blets, oli d'oliva.

Procediment



Poseu els tomàquets i la cabeça d'alls en una cassola o safata i escaliveu-los al forn. Alhora, saltegeu els blets en una paella i fregiu les arengades en una altra paella amb una mica d'oli calent. Quan estiguin fregides esmicoleu-les per poder barrejar-les amb els tomàquets, els alls i els blets. Partiu el pa de pagès per la meitat i traieu-ne la molla. Farciu-lo amb els tomàquets, els alls una mica aixafats, els blets, i l'arengada esmicolada. Tireu-hi un bon raig d'oli (el de fregir les arengades), barregeu-ho bé, i cobriu-ho amb la mateixa molla del pa.



Chondrilla juncea



- Part emprada: roseta basal
- Forma de consum: crua
- Tipologia de cultiu: perenne
- Necessitat de reg: no

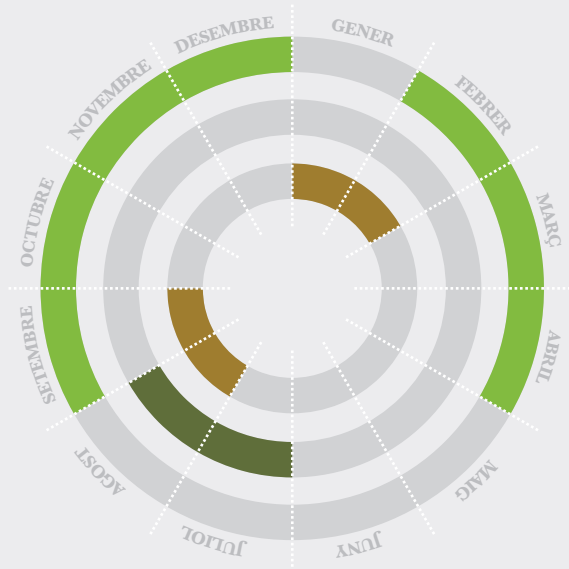
Ambient en el qual creix

Zones agrícoles, tant de secà com de regadiu, ambients ruderals, vores de camins, zones periurbanes...

Fertilitat necessària

Mitjana (adobat equivalent al d'un cultiu cerealístic)

Moments de plantació i recol·lecció



- Moment de plantació: propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar menys de 0,5 cm.
- Època de recol·lecció de les llavors
- Època de recol·lecció part útil





Valor organolèptic

Tant ben valorada com l'enciam o l'escarola. Consumida sola amb una mica d'oli el 65% dels tastadors la consideren bona o molt bona.

Composició nutricional

Carbohidrats disponibles: concentració elevada per ser una fulla.

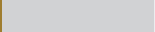
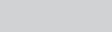
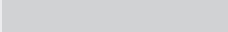
Fibra: font de fibra dietètica (7,7 g / 100 g)

Àcids grassos poliinsaturats: concentració elevada (especialment àcid α -linoleic, corresponent al grup d'àcids grassos Omega – 3).

Minerals: baix contingut en Na (<120 mg / 100 g); elevat contingut en K, Mn; i contingut moderat de Ca, Mg, Fe, Cu, Zn. Relació àcid oxàlic / Ca molt adequada.

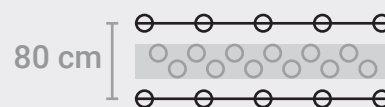
Vitamines: contingut elevat en vitamina B9 (àcid fòlic), i moderat en vitamina C.

Perfil sensorial

Intensitat de gust   Dolç   Amarg 

Mètode de cultiu

Tot i ser una espècie perenne, la llaurada afavoreix la germinació i establiment dels individus, la qualitat de la roseta basal, i limita la competència. Es recomana plantar dues fileres d'individus separades 80 cm entre elles. Els individus plantats en aquestes fileres no es recolliran mai i es deixaran fructificar. La zona entre files serà l'espai on germinaran els individus que recollirem. Aquest espai es llaurarà superficialment a mitjans d'agost i amb aquesta actuació podrem disposar any rere any de mastegueres des del setembre fins a l'abril.



 8min



TORRADA DE XICOIES

Dificultat baixa

Ingredients

Un bol de xicoies, una llesca de pa de pagès torrat, tomacó de sucra pa, alls, oli i formatge curat.

Procediment



Torrem la llesca de pa, la suquem amb tomàquet, i hi repartim les xicoies per sobre. A continuació darem uns quants alls laminats en una paella, els quals afegirem sobre la torrada i les xicoies.

Completem la torrada amb encenalls de formatge curat. Amanim amb un raig d'oli.

Diplotaxis erucoides



-Part emprada: flors i fruits

(i en menor mesura les fulles)

-Forma de consum: crua

-Tipologia de cultiu: perenne

-Necessitat de reg: no

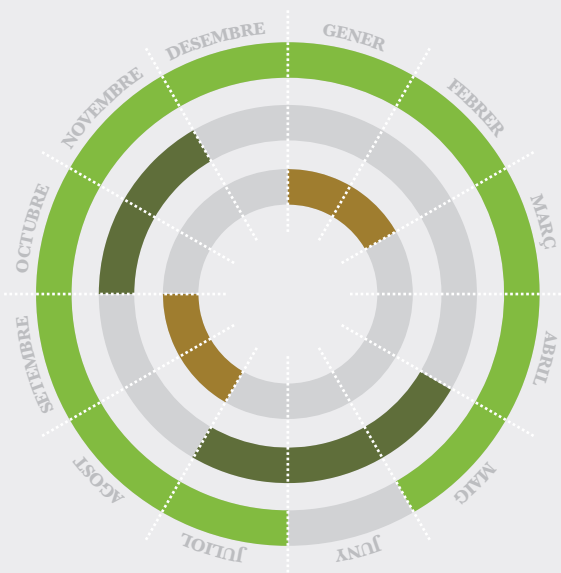
Ambient en el qual creix

Zones agrícoles, preferentment de secà però també de regadiu, ambients ruderals (vores de camins, zones periurbanes), àrees amb terra remoguda.

Fertilitat necessària

Mitjana (adobat equivalent al d'un cultiu cerealístic)

Moments de plantació i recol·lecció



Moment de plantació: propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar menys de 0,5 cm.

Època de recol·lecció de les llavors

Època de recol·lecció part útil



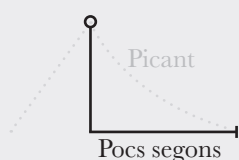
Valor organolèptic

Tant ben valorada com l'enciam o l'escarola, si bé el seu gust més intents fa que les valoracions siguin més extremes (o agrada o no agrada). Consumida juntament amb altres espècies de característiques picants el 70% dels consumidors afirmen que la tornarien a demanar, mentre que integrada en una vinagreta el percentatge de repetició és pràcticament total.

Composició nutricional

Actualment no es disposa de dades fiables sobre la composició de les fulles ni les flors d'aquesta espècie. Tan sols es pot afirmar que el gust picant, igual com passa amb la rúcula o la mostassa, està causat per la presència de glucosinolats.

Perfil sensorial



Gust picant poc persistent, recorda en certa manera al picant del wasabi (però menys intens). Apareix en boca uns segons després del seu consum per desaparèixer a continuació.

Mètode de cultiu

Es tracta d'una espècie anual que germina preferentment en sòls llaurats o lliures de vegetació, essent per tant els camps de conreu i els horts els indrets més adequats per la seva proliferació. La germinació es produirà de forma massiva després d'un període de precipitacions, preferentment durant la primavera o tardor. Si es deixen fructificar alguns individus, la gran quantitat de llavor produïda serà suficient per perpetuar el cultiu, ja que les llavors entraran a formar part del banc de llavors del sòl i germinaran quan es donin les condicions favorables. Per tant, no serà necessari realitzar de nou la sembra, sinó que tant sols caldrà vetllar perquè el sòl estigui llaurat o lliure de vegetació cap a finals d'estiu o cap a finals d'hivern, fet que serà suficient perquè es produeixi una gran germinació.



5min



VINAGRETA DE RAVENISSA BLANCA

Dificultat baixa

Ingredients

Flors de ravenissa, oli, all, llimona, sal, vinagre, salsa de soja

Procediment

S'afegeixen tots els ingredients en una batedora, s'emulsiona, i s'obté una salsa amb un toc picant ideal per condimentar tot tipus d'amanides, pastes o llegums. La proporció dels ingredients pot variar molt en funció de les preferències de cadascú (grau d'acidesa, intensitat de picant, pes de la salsa de soja..)



RÚCULA SILVESTRE, RÚCULA DE FLOR GROGA, ORUGA



Diplotaxis tenuifolia



-Part emprada: fulles (flors)

-Forma de consum: crua

-Tipologia de cultiu: perenne

-Necessitat de reg: no

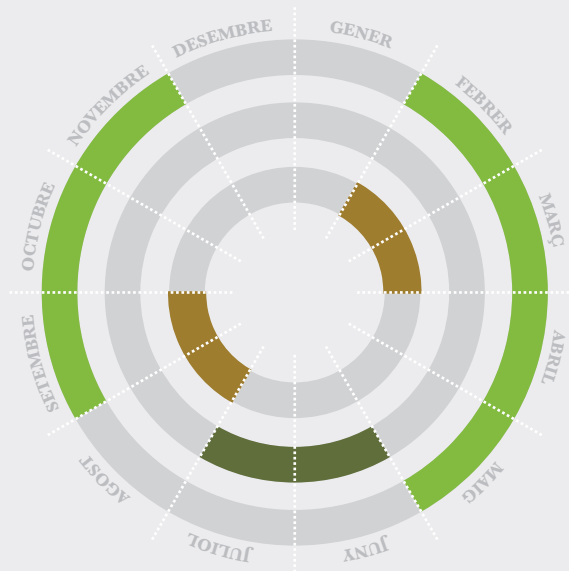
Ambient en el qual creix

Zones ruderals, bardisses. Distribució molt irregular.

Fertilitat necessària

Mitjana (adobat equivalent al d'un cultiu cerealístic). Recomanable dur a terme una fertilització orgànica (fems o compost).

Moments de plantació i recol·lecció



Moment de plantació: propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar menys de 0,5 cm. És possible realitzar-ne planter i fer el trasplantament a l'indret definitiu de cultiu cap al setembre (o cap al març en indrets més freds humits o si es disposa de reg).

Època de recol·lecció de les llavors

Època de recol·lecció part útil





Valor organolèptic

Tant ben valorada com l'enciam o l'escarola, si bé el seu gust més intens fa que les valoracions siguin més extremes (o agrada o no agrada). Consumida juntament amb altres espècies de característiques picants el 70% dels consumidors afirmen que la tornarien a demanar. La introducció generalitzada a nivell gastronòmic d'altres espècies de rúcula n'afavoreix l'acceptació.

Composició nutricional

Elevat contingut en K, Fe, Zn, Mn i Cu. Alhora, i sobretot en condicions de cultiu sota fertilització inorgànica (adobs químics) pot acumular concentracions elevades de nitrats, tal i com passa amb l'enciam. Presenta una concentració elevada de vitamina C i flavonoides, i també de glucosinolats (responsables del gust picant).

Perfil sensorial

Té un gust equivalent al de les espècies de rúcula comercialitzades però més intens, amb la qual cosa farà les delícies dels amants de la rúcula i per contra serà detestada per aquells a qui el gust de la rúcula no els agradi.

Mètode de cultiu

Un cop establert el cultiu, i en tractar-se d'una espècie perenne, tan sols caldrà vetllar per la perpetuació dels individus plantats. Això s'afavorirà amb una sega de la vegetació en el moment en que la rúcula presenti la part aèria seca (cal tenir en compte que en realitzar la sega s'ha de respectar la base de les tiges de la rúcula, a partir de les quals es produirà el rebrot). Aquest moment en general es donarà al pic de l'estiu, tot i que en zones més humides i fredes es donarà al llarg de l'hivern. Mitjançant la sega s'aconseguirà controlar la vegetació espontània que podria competir amb la rúcula, sobretot la de caràcter perenne. Alhora, si es deixa fructificar una part dels individus, és fàcil que al llarg de l'estiu i tardor es produeixi la germinació espontània de nous individus que permetran l'expansió del cultiu.



5min



HUMUS DE RÚCULA SILVESTRE

Dificultat baixa



Ingredients

400 g de cigrons estovats, un bol de fulles de rúcula, 2 grans d'all, 4 cullerades de suc de llimona, mitja cullerada de sal, tres cullerades d'oli, 2 cebes tendres.

Procediment

Posem tots els ingredients en un bol i triturem amb la batedora. Rectifiquem d'oli per aconseguir la textura desitjada. Combina molt bé servit amb dips de carbassó o pastanaga.



FONOLL, ANÍS



Foeniculum vulgare



- Part emprada: fulles, tiges tendres, flors i llavors
- Forma de consum: crua o cuita
- Tipologia de cultiu: perenne
- Necessitat de reg: no

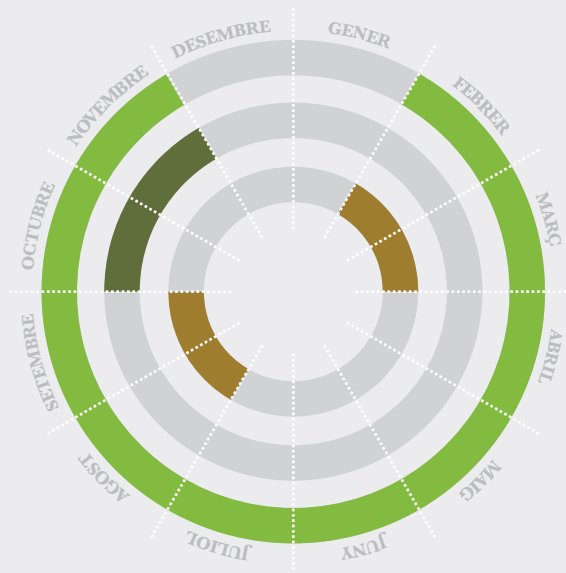
Ambient en el qual creix

Fenassars, herbassars, zones ruderals, conreus abandonats. Preferentment en ambients de secà però amb sòls profunds (que poden estar compactats).

Fertilitat necessària

Mitjana (adobat equivalent al d'un cultiu cerealístic).

Moments de plantació i recol·lecció



- Moment de plantació:** propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar entre 0,5 i 1cm.
- Època de recol·lecció de les llavors**
- Època de recol·lecció part útil**
 - Fulles: febrer - maig (setembre - novembre)
 - Tiges tendres: maig - juliol
 - Flors: juliol - setembre
 - Llavors: octubre - novembre





Valor organolèptic

Sota les diferents preparacions alimentàries avaluades, l'acceptació del fonoll ha estat en general molt bona, amb més d'un 80% dels consumidors que afirmen que en repetirien el consum. Alhora, cal tenir en compte que el seu gust particular fa que sigui rebutjat per una part dels consumidors, i que en la major part de plats el seu paper serà més de condiment que no pas d'ingredient principal.

Composició nutricional

Elevat contingut en carbohidrats disponibles en comparació amb altres vegetals.

Font de fibra dietètica (>3 g / 100 g). Elevat contingut en Ca, Mn, vitamina C i vitamina B9 (àcid fòlic); i contingut moderat de K, Mg, Fe i vitamina K.

Perfil sensorial

Gust dolç de tipus anisat. En les fulles joves i les tiges tendres el gust és menys marcat, mentre que s'accentua notablement a les flors i sobretot a les llavors. Cal tenir en compte que les fulles són altament fibroses, i per tant han de ser consumides o bé triturades, o bé tallades molt petites, o bé fregides (ja que aleshores queden cruixents).

Dolç



Mètode de cultiu

Un cop establert el cultiu, i en tractar-se d'una espècie perenne, tan sols caldrà vetllar per la perpetuació dels individus plantats, els quals presenten una gran capacitat de rebrot i de resistència a la sequera. El desenvolupament de la població s'afavorirà amb una sega de la vegetació durant el període hivernal, que permetrà eliminar la competència exercida per espècies de caràcter perenne. Alhora, si es deixa fructificar una part dels individus és fàcil que al llarg de la tardor o primavera es produeixi la germinació espontània de nous individus.



20min



BUNYOLS D'AVELLANA AMB FONOLL

Dificultat baixa



Ingredients

1l de llet, 300g avellanes torrades i pelades, 200g de sucre, oli d'oliva, 70g fècula farina blat de moro, canyella, 6 rovells d'ou, farina i flors de fonoll (també poden ser llavors, tiges tendres o fulles).

Procediment



Agafeu tots els ingredients ben triturats i poseu-los a coure. Remeneu-ho tot sense parar perquè no s'enganxi. Un cop quedi espès deixeu-ho refredar. Tot seguit, feu boletes amb dues culleres, passeu-les per la farina i l'ou batut, i fregiu-les amb oli ben calent. Deixeu escórrer els bunyols sobre tovallons de paper. Empolvoreu-los amb el sucre i la canyella en pols.

BÀBOL

Lepidium draba



- Part emprada: flors (fulles, llavors)
- Forma de consum: crua
- Tipologia de cultiu: perenne
- Necessitat de reg: no

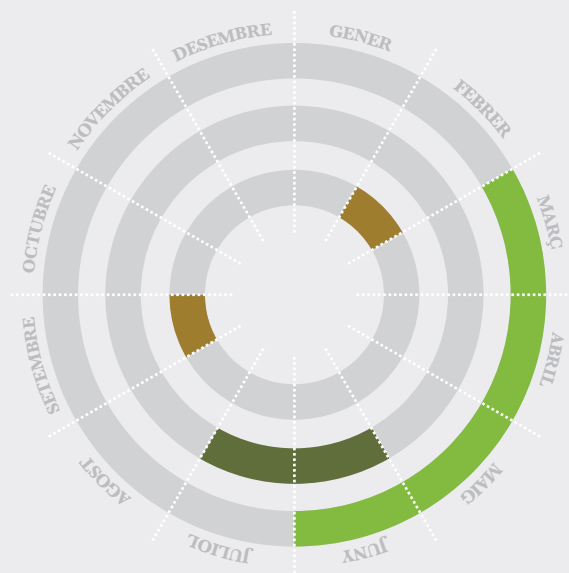
Ambient en el qual creix

Zones ruderals, conreus abandonats, marges

Fertilitat necessària

Mitjana (adobat equivalent al d'un cultiu cerealístic)

Moments de plantació i recol·lecció



- Moment de plantació: propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar menys de 0,5 cm.
- Època de recol·lecció de les llavors
- Època de recol·lecció part útil





Valor organolèptic

Consumida juntament amb altres espècies de característiques picants el 70% dels consumidors afirmen que la tornarien a demanar, mentre que integrada en una salsa el percentatge de repetició és pràcticament total. Cal tenir en compte que quan es consumeix sola el seu gust intens fa que es generin valoracions extremes (o agrada o no agrada).

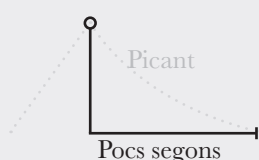
Composició nutricional

Les llavors són una font molt important d'àcids grassos poliinsaturats (especialment l'àcid α -linoleic, corresponent al grup d'àcids grassos Omega – 3, del qual la ingesta recomanada és de 2 grams per dia, la qual s'assoliria consumint 60g de llavors de bàbol), components que també es troben presents en gran quantitat a les fulles. Alhora, les fulles són riques en fibra dietètica, vitamina C, K i Mg.

Tota la planta conté glucosinolats, presents en moltes espècies de la família de les crucíferes i responsables del gust picant.

No es disposa de dades fiables específiques sobre la composició nutricional de les flors.

Perfil sensorial



Gust picant d'intensitat mitjana i entre poc i moderadament persistent, que apareix en boca uns segons després del seu consum per desaparèixer a continuació. Recorda al pebre i per tant es diferencia clarament del picant corresponent a *Diplotaxis erucoides*. (gust que recorda al Wasabi).

Mètode de cultiu

Un cop establert el cultiu, i en tractar-se d'una espècie perenne, tan sols caldrà vetllar per la perpetuació dels individus plantats, els quals rebrotaran any rere any. Al ser una espècie de poca alçada caldrà realitzar una sega anual (a l'inici de l'estiu i / o cap al mes de desembre) per evitar la insaturació d'espècies més competitives en alçada que puguin comprometre la viabilitat del cultiu. El fet de desenvolupar un creixement rizomatós contribuirà a l'ocupació de l'espai a nivell radicular i a la dominància de la comunitat vegetal. Finalment, si es deixa fructificar una part dels individus, la població s'expandirà amb noves germinacions al llarg de la tardor o primavera.



15min



SALSA BRAVA DE BÀBOL

Dificultat baixa



Ingredients

1 ceba, 1 all, 2 tomàquets, un bol de flors de bàbol (poden ser també fulles o llavors), una cullerada de pebre vermell picant, una cullerada de pebre vermell dolç, una cullerada petita de sucre, una mica de vinagre, oli, sal.

Procediment



Sofregim la ceba i l'all a foc lent, fins que quedin transparents. Incorporem els pebres, el tomàquet i el sucre, i deixem sofregir durant uns 10 minuts més. Un cop acabada la cocció hi afegim el vinagre i el bàbol i triturem. El resultat és una salsa brava ideal per acompanyar patates fregides o qualsevol altre plat al qual vulguem donar un toc picant.

MALVA, MAUVA



Malva sylvestris



-Part emprada: fulles, flors, fruits immadurs

-Forma de consum: cuita (crua en el cas de les flors i fruits immadurs)

-Tipologia de cultiu: perenne

-Necessitat de reg: el reg es desaconsella per complert, ja que afavoreix la proliferació del fong *Puccinia malvacearum*

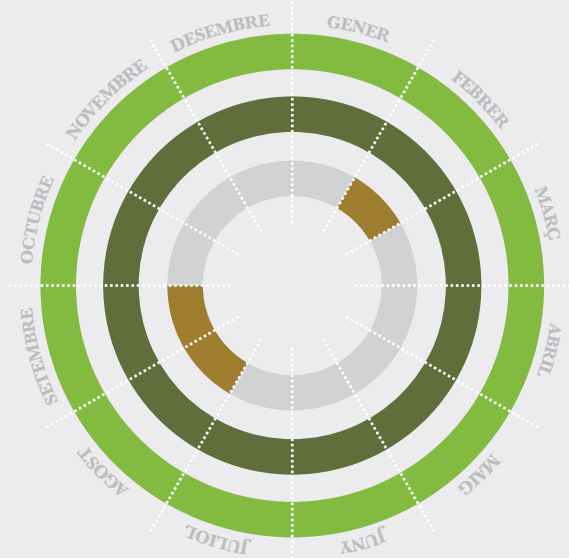
Ambient en el qual creix

Zones ruderals, camps i horts abandonats. En tots els casos ha de tractar-se de terrenys preferentment calcaris i rics en nutrients.

Fertilitat necessària

Elevada, és una espècie que requereix sòls rics en matèria orgànica, amb una elevada fertilitat. Es veu afavorida per la presència de carbonat càlcic al sòl. Realitzar la fertilització amb fem o compost, i en cap cas amb adobs químics.

Moments de plantació i recol·lecció



Moment de plantació: propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar entre 0,5 i 1 cm.

Època de recol·lecció de les llavors

Època de recol·lecció part útil

Fulles: febrer - maig, (juny - agost), setembre - novembre (desembre - gener)

Flors: març - juny, (juliol - agost), setembre - novembre, (desembre - febrer)

Fruits immadurs: març - juny, (juliol - agost), setembre - novembre, (desembre - febrer)





Valor organolèptic

La valoració és excel·lent si hem aconseguit eliminar el mucíl·lag de les fulles. Ho aconseguirem de forma molt senzilla coent les fulles al vapor durant 10 minuts abans de preparar el plat que desitgem. D'aquesta manera l'acceptació de la malva serà pràcticament total, amb un aspecte i textura que recordaran als espinacs. Per contra, si no n'eliminem els mucíl·lags l'acceptació de la malva serà molt i molt modesta.

Composició nutricional

Font de fibra dietètica (>4 g / 100 g). Proporció elevada d'àcids grassos poliinsaturats en comparació a altres vegetals (especialment àcids grassos Omega – 3). Bona relació entre els àcids grassos poliinsaturats Omega 3 i els Omega 6. Elevat contingut en Ca, K, vitamina C i vitamina E. Contingut moderat de Mg, Fe, Cu, Mn, i Zn. Relació àcid oxàlic / Ca baixa, la qual cosa afavoreix l'absorció del calci. Contingut molt elevat de components fenòlics (principalment flavonoides) en comparació amb altres vegetals. Concentració elevada de polisacàrids de caràcter mucilaginos. Elevada capacitat antioxidant i antimicrobiana.

Perfil sensorial

Intensitat de gust

Es tracta d'una espècie de gust extremadament suau. En conseqüència, un cop eliminat el mucíl·lag gràcies a la cocció al vapor, esdevé molt i molt indicada per a tots tipus de públics, també per aquells a qui no agrada la verdura.

Mètode de cultiu

Un cop establert el cultiu, i en tractar-se d'una espècie perenne, tan sols caldrà vetllar per la perpetuació dels individus plantats, els quals rebrotaran any rere any. Alhora, es produirà la germinació espontània de nous individus tant a la primavera com a la tardor a partir de les llavors produïdes. Anualment al pic de l'estiu caldrà dur a terme una sega per evitar la proliferació i dominància d'espècies perennes de més alçada que puguin exercir una competència clara sobre la malva.



25min



MALVA A L'ESTIL MARROQUÍ

Dificultat baixa



Ingredients

Un bon menat de fulles de malva, 3 alls, julivert, llimona confitada, olives morades, dos cebes, nous o pinyons, una culleradeta de comí o altres espècies, una culleradeta de pebre vermell dolç, sal, pebre negre, oli.

Procediment



Cal agafar les fulles de malva i coure-les al vapor durant uns 10 minuts. Després les saltejarem a la paella juntament amb els alls, les cebes i els fruits secs picats. Abans d'acabar la cocció hi afegirem el pebre vermell, el pebre negre, el comí i les espècies que corresponguin. Ho servirem amb olives morades i llimona confitada.

Mantisalca salmantica



-*Part emprada: roseta basal* (cal realitzar una recol·lecció superficial de la roseta basal per tal de no malmetre l'aparell radicular a partir del qual rebrotaran els individus)

-*Forma de consum: cuïta*

-*Tipologia de cultiu: perenne*

-*Necessitat de reg: no*

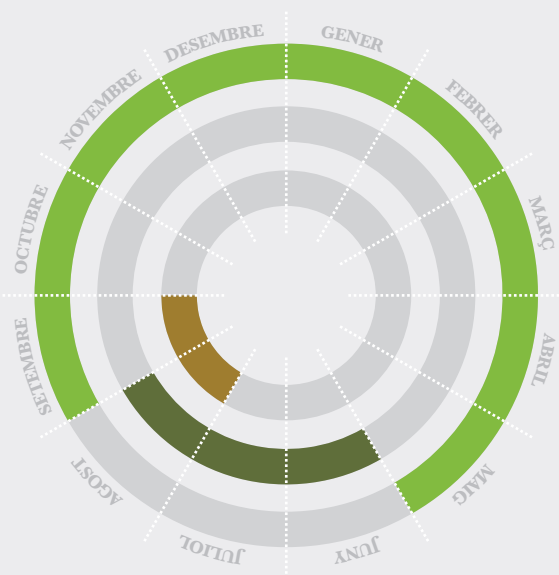
Ambient en el qual creix

Marges de camps de conreu, herbassars, antigues eres, vora les masies.

Fertilitat necessària

Mitjana (adobat equivalent al d'un cultiu cerealístic)

Moments de plantació i recol·lecció



Moment de plantació: propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar entre 0,5 i 1cm.

Època de recol·lecció de les llavors

Època de recol·lecció part útil





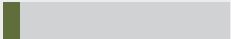
Valor organolèptic

Valoració excel·lent. Per exemple si es consumeix en forma de truita és valorada al mateix nivell que la d'espínacs, amb un 85% dels consumidors afirmant que repetirien.

Composició nutricional

No es disposa de dades fiables sobre la composició nutricional de l'espècie, tot i que s'ha apuntat a la seva capacitat hipoglucemiant.

Perfil sensorial

Intensitat de gust  Dolç 

Espècie molt indicada per a tots tipus de públics, fins i tot per aquells a qui no agrada la verdura.

Mètode de cultiu

Un cop establert el cultiu, i en tractar-se d'una espècie perenne, tan sols caldrà vetllar per la perpetuació dels individus plantats, els quals presenten una elevada capacitat de rebrot i de resistència a la sequera. El desenvolupament de la població s'afavorirà amb una sega de la vegetació durant la tardor - hivern (anant amb compte de no malmetre les rosetes basals), que permetrà eliminar la competència exercida per espècies de caràcter perenne. Alhora, si es deixa fructificar una part dels individus és fàcil que al llarg de la tardor es produeixi la germinació espontània de nous individus.



COCIDO AMB ESCOMBRERES

Dificultat mitjana

Ingredients

300 g cigrons, 300 g de braó de vedella, 200 g de cansalada viada, 150 g de gallina, 200 g de xoriço vermell, 100g de morcilla, 80 g de pernil, un os de pernil, un os de porc, un os de vedella, 2 patates, 2 cebes, 2 pastanagues, 300 g d'escombreres, mitja col de cabdell, oli, sal, fideus fins.

Procediment

En una olla hi posem totes les carns i els ossos excepte el xoriço vermell i la morcilla, i també els cigrons (preferentment en una malla) que haurem deixat en remull la nit abans. Deixem coure a foc mig entre dues i tres hores, retirant l'espuma que vagi formant-se i afegint aigua quan calgui. Quan la cocció arribi al final hi afegirem la patata, la pastanaga, la ceba, la col i les escombreres. Un cop cuites es poden passar la col i les escombreres per la paella. En una altra paella courem la morcilla i el xoriço. Quan ja hagi acabat de coure, colarem una mica de caldo i hi farem bullir fideus fins. Servirem per una banda el caldo amb fideus, per l'altra les carns i per l'altra les verdures.



Papaver rhoeas



- Part emprada: roseta basal, pètals, llavors
- Forma de consum: crua (cuita)
- Tipologia de cultiu: anual
- Necessitat de reg: no

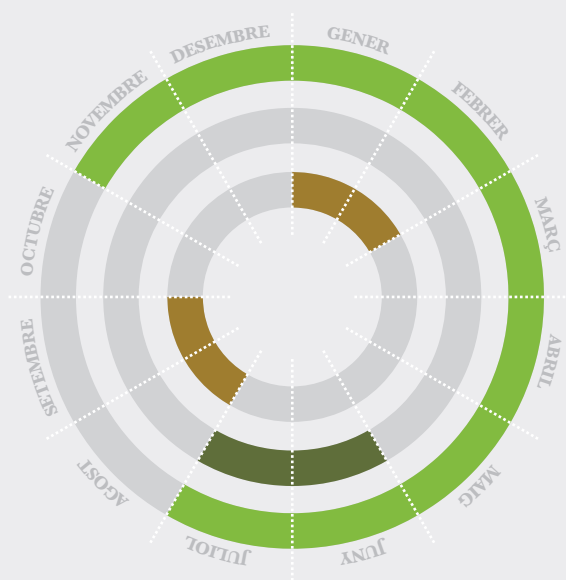
Ambient en el qual creix

Zones agrícoles, tant de secà com de regadiu, especialment si es llauren a finals d'estiu; zones ruderals.

Fertilitat necessària

Mitjana (adobat equivalent al d'un cultiu cerealístic). Cal realitzar sempre un adobat orgànic (fem o compost) per evitar la sobreacumulació de nitrats a les fulles.

Moments de plantació i recol·lecció



- Moment de plantació:** propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar menys de 0,5 cm.
- Època de recol·lecció de les llavors**
- Època de recol·lecció part útil**
 - Roseta basal: novembre - abril
 - Pètals: abril - juny
 - Llavors: juny - juliol





Valor organolèptic

Valoració organolèptica molt bona de totes les parts de la planta comestibles. En el cas de les fulles, que a priori podria semblar la part menys valorada, s'han obtingut valoracions equivalents a l'enciam i l'escarola, amb 9 de cada 10 consumidors afirmant que repetirien.

Composició nutricional

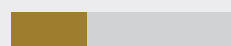
Fulles fresques: font de fibra dietètica (>3 g / 100 g). Baix contingut de Na (< 120 mg/100 g). Contingut elevat de K, Cu, Mn, vitamina C, i vitamina B9 (àcid fòlic), i moderat de Ca, Fe i vitamina K. Contingut elevat d'oxalats (es redueix clarament amb la cocció). Persones amb problemes renals (formació de càlculs), moderar-ne el consum i evitar-ne el consum en cru. Concentracions elevades de nitrats si es cultiva en terrenys excessivament fertilitzats amb adobs químics, tal i com passa en moltes verdures de fulla.

Llavors: font de fibra dietètica, elevat contingut d'àcids grassos poliinsaturats (àcid linoleic) i àcids grassos monoinsaturats (àcid oleic), Contingut elevat en vitamines del grup B (àcid fòlic, àcid pantotènic, piridoxina, tiamina), Fe, Cu, Ca, K, Mn, Zn, i Mg.

Pètals: baixa concentració d'alcaloides opiacis (morfina, tebaïna, codeïna, papaverina) que en cap cas comprometen la seva comestibilitat però que aporten lleus propietats sedants i expectorants.

Perfil sensorial

Intensitat de gust



La textura de les fulles resulta molt agradable tot i la presència de certa pilositat, i no condiciona la valoració organolèptica. Alhora, el gust suau i que fàcilment recorda l'enciam fa que sigui molt ben acceptada per un ampli espectre de la població.

Les llavors recorden a fruits secs com nous o ametlles, però de gust més suau. Els pètals, amb un gust també suau però més particular (especialment en cru) tenen també una bona acceptació ja que el seu ús en cru és de tipus decoratiu.

Mètode de cultiu

Es tracta d'una espècie que produeix una gran quantitat de llavors (entre 40.000 i 80.000 per individu), les quals un cop entren a formar part del banc de llavors del sòl mantenen la viabilitat durant diverses dècades. Alhora, poden presentar mecanismes de dormició que fan que algunes d'elles no germinin immediatament. Només caldrà deixar fructificar alguns individus, i cap al mes d'agost dur a terme una llaurada superficial (sense alterar l'estructura del sòl, i per tant sense enterrar les llavors) per afavorir de nou la germinació de l'espècie sense haver de sembrar.



20min



GELAT DE LLET FRESCA I PÈTALS DE ROSELLA

Dificultat baixa

Ingredients

200 ml de nata, 60 g de sucre, 400 ml de llet fresca sencera, pètals de rosella. Si es desitja obtenir una textura més cremosa cal incrementar la proporció de nata.

Procediment



Posem la llet i la nata en un recipient, i la portem a ebullició. Aleshores hi afegim els pètals de rosella i deixem infundir durant 5 minuts. Retirem els pètals de rosella i hi afegim el sucre. Mesclem bé per tal que la barreja quedi homogènia i el sucre dissolt, i ho deixem refredar a la nevera. Quan sigui fred ho posem a la geladera, o en cas de no tenir-ne ho posem al congelador i anem remenant cada mitja hora per evitar que es formin cristalls. El temps de congelació és d'unes 4 hores.

CORN DE CÉRVOL, PLANTATGE CORNUT, COSCONIA DE FRARE



Plantago coronopus subsp. coronopus



- *Part emprada:* roseta basal (cal realitzar la recol·lecció de forma molt superficial per tal de no malmetre les gemmes basals a partir de les quals es produirà el rebrot)
- *Forma de consum:* crua, cuïta
- *Tipologia de cultiu:* perenne
- *Necessitat de reg:* no

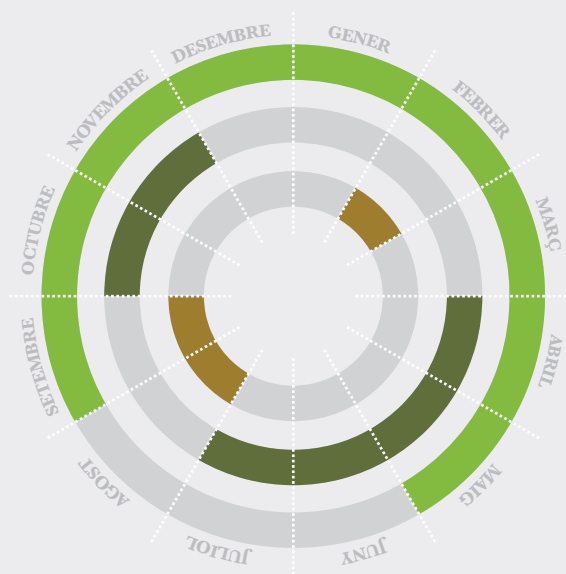
Ambient en el qual creix

Zones ruderals trepitjades o segades recurrentment (camins, entrades de finques, corriols, gespes, ...).

Fertilitat necessària

Mitjana (adobat equivalent al d'un cultiu cerealístic)

Moments de plantació i recol·lecció



- **Moment de plantació:** propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar entre 0,5 i 1cm.
- **Època de recol·lecció de les llavors**
- **Època de recol·lecció part útil**





Valor organolèptic

Quan es combina amb altres espècies i es consumeix en amanida assoleix valoracions equivalents a les dels mesclums comercials. La valoració de l'espècie cuita quan forma part de plats més complexos també és molt bona.

Composició nutricional

No es disposa de dades fiables sobre el contingut nutricional de *Plantago coronopus*. Es poden emprar com a referència les dades corresponents a *Plantago lanceolata*, espècie del mateix gènere i que en moltes ocasions creix conjuntament amb *Plantago coronopus*, per la qual si que es disposa de dades sòlides. Cal interpretar-les amb cautela ja que es tracta d'espècies diferents.

Perfil sensorial

<i>En cru:</i> (textura carnosa)	Intensitat de gust		Amarg	
<i>Cuit:</i>	Intensitat de gust		Amarg	

Mètode de cultiu

Aquesta espècie presenta la particularitat de desenvolupar-se totalment a nivell del sòl, és a dir, ocupa l'espai horitzontalment però no verticalment. En conseqüència és molt sensible a la competència pels recursos lumínics que poden exercir espècies de major alçada, i per això mateix creix només en ambients trepitjats o segats recurrentment. Per tal de permetre la perpetuació del cultiu caldrà mantenir aquest trepig o sega. Concretament es recomana dur a terme accions de trepig entre els mesos de maig i setembre, i realitzar una sega a 5 cm del sòl durant la tardor i a principis de primavera, sempre i quant siguin tractaments necessaris. Si es generen aquestes condicions favorables, el cultiu es perpetuarà any rere any gràcies a la germinació de nous individus i el rebrot dels ja existents.

5 cm



20min



CREP TÈBIA DE CORN DE CÉRVOL,
PRÉSSEC DE VINYA I OU DUR

Dificultat mitjana

Ingredients

Ingredients per la massa: 2 ous, 150g de farina, 250 ml de llet, sal, 1 cullerada de mantega.

Ingredients pel farciment: fulles de corn de cérvol, préssec de vinya, ou dur, formatge suau com per exemple la mozzarel·la.

Procediment



Preparació de la massa: batem els ous i hi afegim la llet i la cullerada de mantega fosa. A continuació afegim la farina, una mica de sal, i homogeneïtzem amb la batidora. Reservem a la nevera. Per fer les creps només caldrà untar la paella amb una mica de mantega, abocar-hi un cullerot de massa i deixar coure per les dues bandes.

Preparació del farciment: per una banda fem els ous durs. Per l'altra tallem el préssec de vinya a trossos petits i el posem a coure en una paella, i quan ja comença a daurar-se hi afegim el formatge ratllat i remenem durant un minut, anant amb compte que no s'enganxi. Quan el formatge està fos i el préssec cuit ho traiem de la paella i ho posem dins de la crep, juntament amb les fulles de corn de cérvol prèviament tallades a trossos i l'ou dur a rodanxes. Tanquem la crep i ja podem servir-ho.

PLANTATGE, PLANTATGE DE FULLA ESTRETA



Plantago lanceolata



-*Part emprada: fulles* (cal realitzar la recol·lecció de forma molt superficial per tal de no malmetre les gemmes basals a partir de les quals es produirà el rebrot, i si és possible respectar la part central de la roseta).

-*Forma de consum: crua i cuita*

-*Tipologia de cultiu: perenne*

-*Necessitat de reg: no*

Ambient en el qual creix

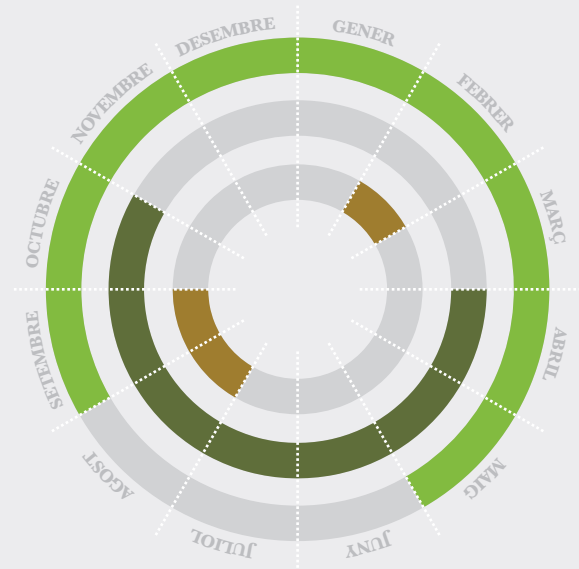
Zones ruderals trepitjades o segades recurrentment (camins, entrades de finques, corriols, gespes, ...), prats secs, conreus recentment abandonats.

Fertilitat necessària

Mitjana (adobat equivalent al d'un cultiu cerealístic)



Moments de plantació i recol·lecció



- Moment de plantació:** propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar entre 0,5 i 1cm.
- Època de recol·lecció de les llavors**
- Època de recol·lecció part útil**



Valor organolèptic

En cru és ben valorada si es combina amb altres espècies de gust més suau i no constitueix la part principal de la mescla. Un cop cuita, sobretot després de fer-la bullir un parell de minuts, l'acceptació general és molt bona, fins i tot en els casos en que és l'ingredient principal del plat.

Composició nutricional

Presenta un contingut lipídic molt baix (<0,5 g / 100 g) però amb un elevada proporció d'àcids grassos poliinsaturats. El valor energètic també és molt baix (<40 kcal / 100g). Font de fibra dietètica (> 3g / 100 g). Baix contingut d'àcid oxàlic (< 100 mg / 100 g) i contingut molt baix de Na (< 40 mg / 100 g). Elevat contingut de Mn i vitamina C, i contingut moderat de K, Ca, Mg, Fe i Cu.

Perfil sensorial

En cru: cal trossejar les fulles a porcions petites per evitar que els nervis de la fulla siguin una molèstia durant la ingesta.

Amarg

Cuit: la fulla adquireix un gust suau i ben equilibrat, alhora que la textura esdevé molt més agradable.

Amarg

Mètode de cultiu

Es tracta d'una espècie que es desenvolupa totalment a nivell del sòl, és a dir, ocupa l'espai horitzontalment però no verticalment. En conseqüència és sensible a la competència pels recursos lumínics que poden exercir espècies de major alçada, i per això mateix creix generalment en ambients trepitjats o segats recurrentment. Per tal de permetre la perpetuació del cultiu caldrà mantenir aquest trepig o sega. Concretament es recomana dur a terme accions de trepig al pic de l'estiu, i realitzar una sega per sobre de l'alçada del plantatge cap a la primavera, preferentment després de la primera collita primaveral. Si es generen aquestes condicions favorables el cultiu es perpetuarà any rere any gràcies a la germinació de nous individus i el rebrot dels ja existents.



40min



**LLENTIES AMB PLANTATGE,
VERDURETES I BOLETS DE XOP**

Dificultat mitjana

Ingredients

500 g de lleties pardines cuites, 1 pastanaga, 1 porro, 1 branca d'api, 1 ceba, 4 tomàquets, 250 g de fulles de plantatge, 300 g de bolets de xop (*Agrocybe aegerita*), alls, oli, sal, llorer.

Procediment



Per una banda triem els bolets de xop, descartant el peu, que és fibrós. Els fem bullir durant 5 minuts, els rentem, i a continuació els trossegem i els saltegem a la paella amb alls sencers fins que quedin cuits i els reservem.

Aprofitant l'oli de la mateixa paella sofregim la verdura, que prèviament haurem tallat a trossets.

El plantatge també el sofregim amb la resta de verdures, però prèviament l'haurem bullit durant 5 minuts, escorregut, i tallat a trossets. Un cop les diferents verdures estiguin cuites i procurant que no quedin massa seques, hi afegim les lleties (prèviament cuites amb una fulla de llorer) i els bolets. Deixem coure durant 10 minuts més procurant que no s'enganxi i que no quedi massa sec (si cal hi podem afegir una mica d'aigua i esperar que se la begui).

VERDOLAGA, PATENA



Portulaca oleracea



- Part emprada: fulles i tiges
- Forma de consum: crua, cuïta
- Tipologia de cultiu: anual
- Necessitat de reg: recomanable, tot i que no imprescindible en estius relativament plujosos o en sòls frescals.

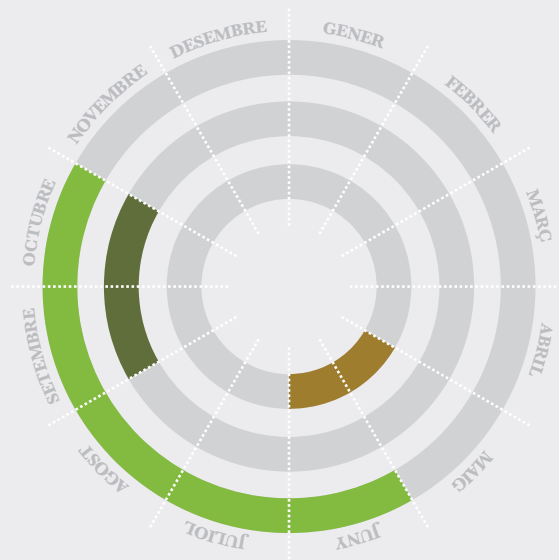
Ambient en el qual creix

Zones agrícoles, preferentment de regadiu, amb una elevada fertilitat (horts).

Fertilitat necessària

Elevada. Es tracta d'una espècie que creix principalment en sòls rics en matèria orgànica i nutrients. Cal emprar sempre una fertilització orgànica (compost o fem), gràcies a la qual l'alliberació de nutrients és més lenta i es produeix una menor acumulació de N a les fulles.

Moments de plantació i recol·lecció



- Moment de plantació: propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar menys de 0,5 cm.
- Època de recol·lecció de les llavors
- Època de recol·lecció part útil





Valor organolèptic

Espècie molt ben valorada tant pel seu consum en cru com en cuit, fins i tot en els casos en que és l'ingredient principal (o únic del plat). En general, en cuit presenta una acceptació encara més generalitzada que en cru, degut al seu gust més estàndard.

Composició nutricional

Presenta un contingut lipídic molt baix (<0,5 g / 100 g), i el valor energètic també és molt baix (<40 kcal / 100g). Baix contingut de Na (< 120 mg / 100 g). Elevat contingut de Mg, Fe, Cu, Mn i vitamina C. Contingut moderat de K, Ca, i β -caroté (provitamina A).

Cal tenir en compte que presenta un contingut elevat d'oxalats (que es veu clarament reduït amb la cocció). Les persones amb problemes renals (formació de càlculs principalment) cal que en moderin el consum i que n'evitin el consum en cru, tal i com passa amb els espinacs.

Perfil sensorial

Àcid (en cru)

D'entrada cal destacar la textura carnosa tant de les fulles com de les tiges, tret que es manté després de la cocció. En cru presenta un lleuger gust acidulat que aporta frescor, i un cop cuita aquest gust es matisa tot generant un perfil sensorial que per una banda denota frescor i per l'altra recorda al sofregit de ceba.

Mètode de cultiu

Es tracta d'una espècie anual que germina al llarg de l'estiu en sòls llaurats o lliures de vegetació amb una elevada fertilitat i bona disponibilitat hídrica. Per tant, l'hort és l'indret per excel·lència on trobarem aquesta espècie. Tant és així que en la major part d'horts l'espècie es troba ben present en el banc de llavors del sòl i per tant no caldrà ni tan sols dur a terme la sembra per obtenir el cultiu. Apareixerà de forma massiva i dominant en aquelles zones de l'hort llaurades i afemades durant la primavera i irrigades durant l'estiu. Serà suficient en deixar fructificar uns quants individus (cada individu pot generar milers de diminutes llavors) i l'any següent reproduir a principis d'estiu les condicions adequades per a la germinació i establiment de l'espècie.

Per exemple és molt adequat combinar el cultiu d'hortalisses d'estiu com tomàquets, pebrots, mongetes o albergínies amb una coberta verda formada per verdolaga.



20min



ESTOFAT DE CIGRONS AMB VERDOLAGA

Dificultat baixa



Ingredients

500 g de cigronet petit un cop cuit, 500 g de fulles i tiges de verdolaga, 2 cebes, 4 tomàquets, 5 alls, oli, sal.

Procediment



Fem un sofregit fosc tot posant la ceba tallada en juliana en una cassola amb oli. Durant uns minuts la deixem fer ben rossa amb el foc ben viu, encara que agafi color molt de pressa. Quan ja és marronosa, abaixem el foc i la cobrim d'aigua. La deixem coure així fins que l'aigua s'ha evaporat i la ceba queda tova i lluent. Tot seguit s'hi afegeixen els alls i quan agafen color s'hi afegeix el tomàquet ratllat. Un cop ha reduït s'hi afegeix la verdolaga tallada a trossets i es cobreix amb l'aigua de bullir els cigrons i es deixa coure durant 10 minuts. Al continuació s'hi afegeixen els cigrons i es cou tot junt durant 5 minuts més.



Rorippa nasturtium-aquaticum



- *Part emprada:* fulles i tiges
 - *Forma de consum:* crua, cuita
 - *Tipologia de cultiu:* anual
 - *Necessitat de reg:* l'espècie requereix un curs d'aigua permanent per desenvolupar-se.
- En el cas d'horts és adequat cultivar-la vora el sobreixidor de la bassa o del canal de reg*

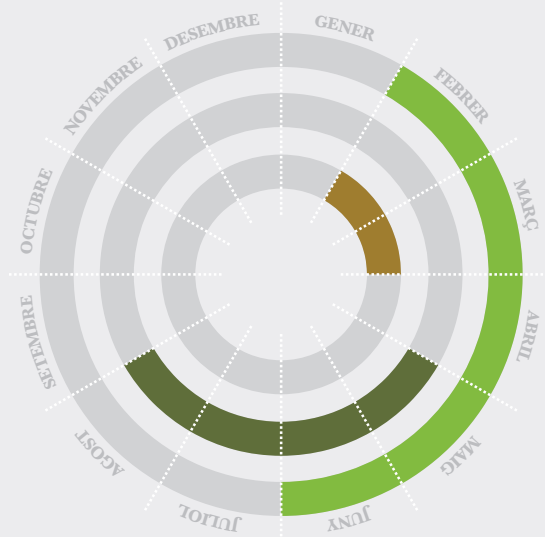
Ambient en el qual creix

Rierols, fonts, sèquies, rius. Aquesta espècie creix en contacte directe amb l'aigua, al marge de cursos d'aigua preferentment no estancats i generalment nets, en zones on la velocitat de l'aigua és prou baixa com per permetre el seu desenvolupament. Recollir-la sempre de llocs amb l'aigua neta.

Fertilitat necessària

L'espècie creix perfectament en zones d'aigües netes i no eutròfiques, i obté els nutrients del sòl que acostuma a ser fèrtil. No cal, per tant, cap mena de fertilització addicional, donades les característiques del sòl on és adequat cultivar l'espècie.

Moments de plantació i recol·lecció



Moment de plantació: propagació mitjançant la sembra de les llavors. Enterrar aproximadament a 0,5 cm en un indret proper al curs d'aigua, de tal forma que el sòl estigui permanentment humit i que les arrels contactin directament amb l'aigua. Es poden protegir les llavors amb altres restes vegetals per fer una mica de barrera i evitar que la corrent se les endugui.

Època de recol·lecció de les llavors

Època de recol·lecció part útil





Valor organolèptic

Molt ben valorada gràcies a la seva introducció generalitzada en els mesclums comercials. Tot i que els individus adults presenten un gust més intens que les plàntules que es troben en els mesclums, l'acceptació segueix essent molt bona, tant en amanides com incorporada en receptes més complexes.

Composició nutricional

Presenta un contingut aquós molt elevat (del 93%), un contingut lipídic molt baix ($< 0,5\text{g} / 100\text{g}$), un valor energètic molt baix ($< 40\text{ kcal}/100\text{ g}$), i un contingut de Na molt baix ($< 40\text{ mg}/100\text{ g}$). Contingut elevat d'àcids grassos poliinsaturats, la major part dels quals corresponents a àcids Omega 3. Molt bona relació entre els àcids grassos poliinsaturats Omega 3 i els Omega 6 (> 5). Contingut elevat de β -caroté (provitamina A), vitamina C, K i Ca.

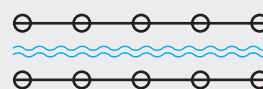
Perfil sensorial

Picant

Gust picant suau, altament característic d'aquesta espècie. El gust s'accentua si recollim les fulles d'individus en floració. Es tracta d'un gust poc persistent i apareix en boca uns segons després del consum, provocat per la presència de glucosinolats, tal i com passa amb moltes espècies de la família de les crucíferes.

Mètode de cultiu

Només es podrà cultivar si es disposa de cursos d'aigua nets, no estancats, i que tampoc generin gaire corrent. En aquests indrets es generaran poblacions estables que després de la sembra i desenvolupament dels individus es perpetuaran any rere any si es deixen fructificar una part dels individus i es vetlla que la corrent (per exemple un creixement sobtat del cabal) no s'endugui les llavors curs avall.



20min



XATONADA AMB CRÉIXENS I MATÓ

Dificultat mitjana

Ingredients

Escarola, créixens, api, ceba tendra, olives negres, bacallà esqueixat, tonyina, anxoves salades, mató. Per la salsa: 3 nyores, 1 gra d'all, 20 g d'ametlles torrades, 150 ml d'oli d'oliva, 80 ml de vinagre, sal.

Procediment



Per fer la salsa posem la polpa de les nyores, els alls, les ametlles, l'oli, i una cullerada de l'aigua d'escaldar les nyores en una batedora. Un cop emulsionat hi afegim el vinagre i la sal al gust. A continuació fem una base amb l'escarola, l'api, la ceba i els créixens, ho coronem amb la resta d'ingredients, i ho cobrim amb salsa abundant.

Rubus ulmifolius



- Part emprada: fruit, tiges tendres
- Forma de consum: crua, cuita
- Tipologia de cultiu: perenne
- Necessitat de reg: recomanable, tot i que no imprescindible si el cultiu es desenvolupa en els ambients on de forma espontània es desenvoluparia l'espècie.

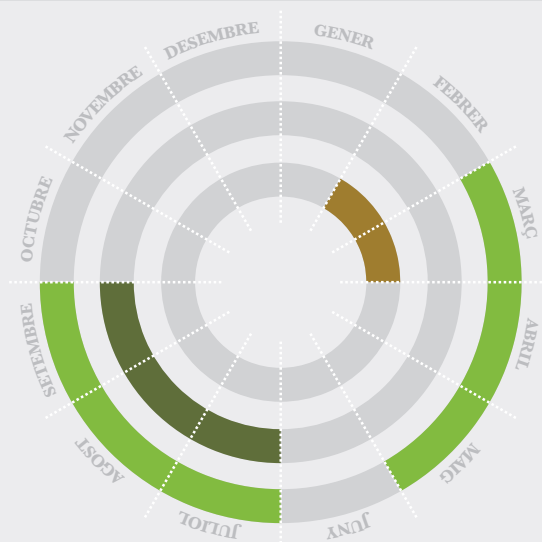
Ambient en el qual creix

Bardisses

Fertilitat necessària

Elevada. Es tracta d'una espècie que creix preferentment en sols rics, i amb una bona disponibilitat hídrica, resultant en un gran creixement i capacitat competitiva.

Moments de plantació i recol·lecció



Moment de plantació: la germinació de les llavors és molt dolenta, ja que per germinar generalment requereixen haver passat pel tracte digestiu d'un mamífer o ocell. És possible utilitzar esqueixos basals amb una part de l'arrel, o bé estaquetes, que obtindrem durant la tardor i farem arrelar en perlita i sota condicions d'irrigació durant un any per després ser trasplantades a l'indret de cultiu definitiu.

Època de recol·lecció de les llavors

Època de recol·lecció part útil

Fruits: juliol - setembre

Tiges tendres: març - maig





Valor organolèptic

La valoració dels fruits, les mores, és excel·lent, tant en el seu consum fresc com en forma de mermelada o altres receptes, assolint valoracions equivalents a mermelades tant àmpliament consumides com les de préssec o maduixa. En canvi, l'astringència que en major o menor mesura presenten les tiges tendres fan que la valoració organolèptica sigui més aviat modesta, essent un atractiu més per la seva singularitat que no pas per la seva acceptació gustativa.

Composició nutricional

Fruits: font molt important de fibra dietètica (>6 g / 100 g). Baix contingut de Na (< 120 mg / 100 g). Contingut molt elevat de Mn i Vitamina E, i moderat de Cu i vitamina C. Contingut elevat de flavonoides (concretament antocians), que confereixen al fruit capacitat antioxidant.

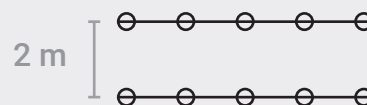
Perfil sensorial

Dolç

Les mores tenen un gust dolç molt agradable, fet que les fa molt atractives per als infants. Com a contrapunt les nombroses llavoretes que presenten poden suposar certa molèstia per alguns consumidors. En relació a les tiges tendres, que es consumeixen un cop pelades, tot i ésser principalment aigua tenen un cert grau d'astringència, que va en augment a mesura que avança la primavera, fet que les fa poc palatables per molts consumidors.

Mètode de cultiu

Es desenvoluparà el cultiu en files separades 2m entre elles per tal de permetre la recollida dels fruits. Es recomana la instal·lació d'estructures de canyes (o altre material) que permetin el creixement en alçada dels esbarzers i el manteniment d'una estructura de cultiu adequada. Caldrà mantenir l'espai entre files mitjançant la sega periòdica dels brots d'esbarzer que pretenguin colonitzar aquests espais.



30min



MENJAR BLANC AMB MORES

Dificultat baixa

Ingredients

1l d'aigua, 200 g de sucre, 1 canó de canyella, la pell d'una llimona, 200 g d'ametlles crues (sense torrar), 100 g de fècula de blat de moro, sal, 200 g de mores.

Procediment



Feu una infusió amb l'aigua, el sucre, el canó de canyella i la pell de llimona. Coleu la infusió. Barregeu la infusió amb les ametlles i deixeu-ho reposar tapat durant una hora. Si prèviament heu triturat les ametlles amb la picadora, un cop hi barregeu la infusió n'hi haurà prou deixant-ho reposar durant 10 minuts. El suc resultant, blanc i opac, barregeu-lo amb la fècula, les mores i la sal. Coeu-ho al foc fins que sigui espès, remenant sense parar. Aboqueu el menjar blanc en bols i deixeu-lo refredar per menjar-lo fred.

ROMAZA, ROMÀS, LENGUA DE BOU

Rumex pulcher



- Part emprada: fulles
- Forma de consum: cuita
- Tipologia de cultiu: perenne
- Necessitat de reg: recomanable, tot i que no imprescindible si el cultiu es desenvolupa en els ambients on de forma espontània es desenvoluparia l'espècie.

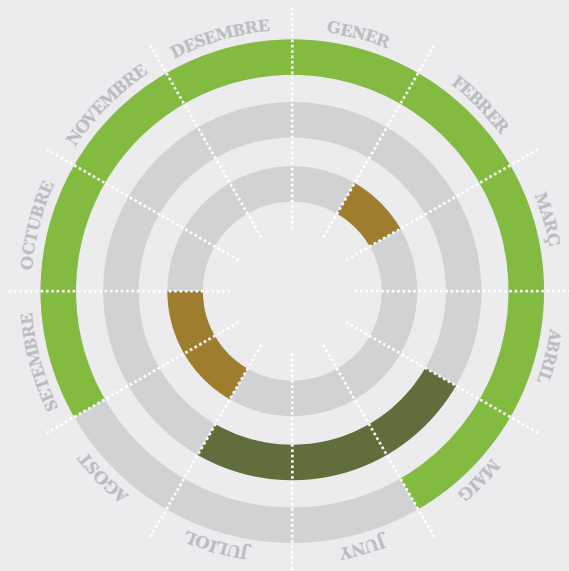
Ambient en el qual creix

Herbassars, ambients ruderals, prats, camps de conreu abandonats.

Fertilitat necessària

Entre moderada i alta. Es veu afavorida per una elevada fertilitat del sòl. Realitzar la fertilització amb fem o compost, i en cap cas amb adobs químics, els quals faran incrementar el contingut de nitrats de les fulles.

Moments de plantació i recol·lecció



- Moment de plantació: propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar entre 0,5 i 1cm.
- Època de recol·lecció de les llavors
- Època de recol·lecció part útil





Valor organolèptic

Molt bona acceptació de l'espècie, en les diferent tipologies alimentàries en que es pot consumir (sopes, escudelles, truites, saltejat, gratinats, ...). De fet l'espècie forma part imprescindible de la gastronomia castellana, sobretot al voltant de Setmana Santa.

Composició nutricional

Font de fibra dietètica (>3 g / 100 g). Bona relació entre els àcids grassos poliinsaturats Omega 3 i els Omega 6 (> 3). Proporció elevada d'àcids grassos poliinsaturats i en particular d'àcids grassos Omega - 3, en comparació amb altres vegetals. Contingut elevat de K, vitamina B9 (àcid fòlic), i vitamina C.

Cal tenir en compte que presenta un contingut elevat d'oxalats (que es veu clarament reduït amb la cocció). Les persones amb problemes renals (formació de càlculs principalment) cal que en moderin el consum i que n'evitin el consum en cru, tal i com passa amb els espinacs.

Perfil sensorial

<i>En cru:</i>	Àcid		Refrescant	
<i>Cuit:</i>	Àcid		Refrescant	

Mètode de cultiu

Un cop establert el cultiu, i en tractar-se d'una espècie perenne, tan sols caldrà vetllar per la perpetuació dels individus plantats, els quals rebrotaran any rere any. Alhora, es produirà la germinació espontània de nous individus tan a la primavera com a la tardor a partir de les llavors produïdes. Anualment al pic de l'estiu (però un cop disseminades les llavors) caldrà dur a terme una sega per evitar la proliferació i dominància d'altres espècies perennes de més alçada que puguin exercir una competència clara sobre el cultiu.



ESCUDELLA DE ROMAÇA

Dificultat mitjana

Ingredients

100 g de vedella tallada a daus, 100 g de porc tallat a daus, 100 g de xai tallat a daus, un quart de gallina, 70 g de cansalada tallada a daus, 70 g de pilotes petites, 50 g d'orella i morro de porc tallat a daus, 1 ceba picada, 1 pastanaga picada, 1 porro picat, mitja branca d'api picada, 1 xirivia picada, 100 g de cigrons remullats la nit abans, 100 g de fideus gruixuts, 50 g d'arròs, 100 g de col tallada a daus, 100 g de patata tallada a daus, 1 os petit de pernil, 100 g de botifarra negra tallada a rodanxes, 100 g de botifarra blanca tallada a rodanxes, 300 g de fulles de romaza.

Procediment



Poseu totes les carns (llevat de les pilotes) a bullir en aigua amb els cigrons. Bulliu-ho a foc viu durant 1 hora i mitja, traient-ne les impureses que suraran a la superfície en forma d'escuma. Afegiu-hi els vegetals, excepte la col i la patata, i deixeu bullir 45 minuts més. Afegiu la col, la patata i les pilotes i deixeu bullir 30 minuts més. Incorporeu-hi la botifarra blanca i la negra, deixeu bullir un moment, i afegiu-hi els fideus i al cap de 5 minuts l'arròs. Deixeu coure durant 10 minuts.

PIMPINELLA, ENCIAM DE CAVALLER, HERBA DELS TALLS



Sanguisorba minor sub sp. minor



- Part emprada: fulles
- Forma de consum: crua
- Tipologia de cultiu: perenne
- Necessitat de reg: no

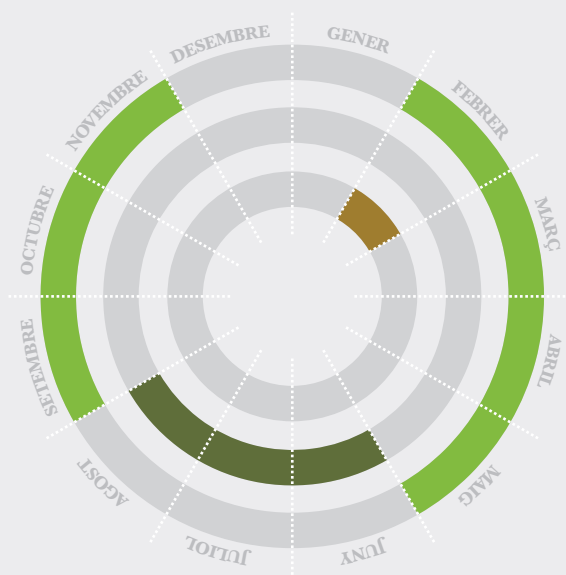
Ambient en el qual creix

Prats, pastures, fenassars, herbassars

Fertilitat necessària

Mitjana (adobat equivalent al d'un cultiu cerealístic)

Moments de plantació i recol·lecció



- Moment de plantació: propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar entre 0,5 i 1cm.
- Època de recol·lecció de les llavors
- Època de recol·lecció part útil





Valor organolèptic

Consumida de forma monoespecífica en amanida assoleix una bona valoració, amb 3 de cada 4 consumidors afirmant que en repetirien el consum. L'acceptació s'incrementa quan l'espècie s'incorpora en receptes en les quals es consumeix triturada, ja que la textura deixa de ser un fre a la seva acceptació.

Composició nutricional

Micronutrients: elevat contingut en K, Mg, Fe, i contingut moderat en Ca i Zn.

Sodi: baix contingut de Na (< 70 mg / 100 g).

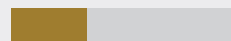
Àcids oxàlics: baix contingut.

Rica en components fenòlics (> 500 mg / 100 g), capacitat antioxidant.

No es disposa de dades fiables sobre el contingut de vitamines.

Perfil sensorial

Intensitat de gust



Gust molt suau que recorda al cogombre, però molt menys intens i que en cap cas torna a la boca. Textura: molt seca, handicap. En pot dificultar la ingesta, sobretot en els casos en que els folíols no es separen de l'eix central (raquis) de la fulla.

Qualitat visual: molt elevada. La fulla i els folíols són clarament decoratius, essent aquest un estímul pel seu consum.

Mètode de cultiu

Un cop establert el cultiu, i en tractar-se d'una espècie perenne, tan sols caldrà vetllar per la perpetuació dels individus plantats, els quals rebrotaran any rere any. Alhora, si es deixa fructificar una part dels individus a cada primavera es produirà la germinació espontània de nous individus. S'aprofitarà la darrera collita, a principis d'abril, per realitzar una sega a tota l'àrea de cultiu amb la qual s'eliminarà la competència en alçada exercida per la vegetació espontània i s'afavorirà el rebrot dels individus.



15min



SORBET DE PIMPINELLA I MELÓ

Dificultat baixa



Ingredients

1 kg de meló ben dolç (varietats de la mel o del pinyonet), una llimona, 180 g de sucre, 250 ml d'aigua, 100 g de fulles de pimpinella.

Procediment



Tallem el meló a trossos i el posem a la batedora, juntament amb les fulles de pimpinella. Un cop triturat hi afegim el suc de llimona. En paral·lel, posem l'aigua al foc i hi afegim el sucre i la pela de llimona, i deixem bullir durant un parell de minuts, remenant perquè no s'enganxi. Deixem refredar i ho barregem amb el meló i la pimpinella liquats. Posem el recipient a la geladera i esperem que estigui fet el sorbet. Si no tenim geladera ho posem al congelador i cada mitja hora anem remenant per evitar que es formin cristalls. Ho servim decorat amb unes fulles de pimpinella i trossos de meló.



Silene vulgaris subsp. vulgaris



- Part emprada: fulles
- Forma de consum: cuita, crua
- Tipologia de cultiu: perenne
- Necessitat de reg: no

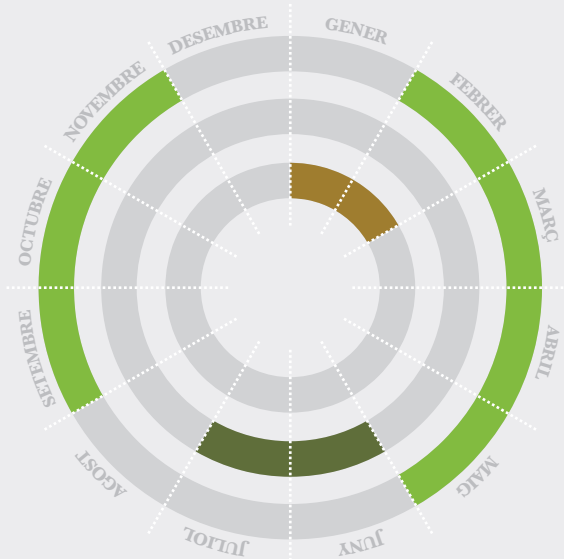
Ambient en el qual creix

Zones agrícoles principalment de secà, herbassars.

Fertilitat necessària

Mitjana (adobat equivalent al d'un cultiu cerealístic). Realitzar sempre la fertilització amb adobs orgànics (fems o compost) ja que la utilització d'adobs orgànics deriva en una sobreacumulació de nitrats a les fulles.

Moments de plantació i recol·lecció



Moment de plantació: propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar entre 0,5 i 1cm. També és possible propagar l'espècie mitjançant el trasplantament de rizomes a principis de primavera, però és un mètode menys eficient i més costós.

Època de recol·lecció de les llavors

Època de recol·lecció part útil





Valor organolèptic

Valoració excel·lent tant si es consumeix crua com cuita. La truita de colitxos assoleix valoracions equivalents a la d'espínacs, mentre que les fulles tendres en amanida són tant ben valorades com l'enciam i l'escarola.

Composició nutricional

Fibra: font de fibra dietètica (>3 g / 100 g).

Sodi: baix contingut de Na (< 120 mg / 100 g).

Micronutrients: contingut elevat de K i Mn, contingut moderat de Ca.

Vitamines: contingut elevat de vitamina K i vitamina B9 (àcid fòlic), contingut moderat de vitamina C i vitamina E.

Oxalats: concentració elevada, que es veu clarament reduïda amb la cocció. Les persones amb tendència a la formació de càlculs renals cal que en moderin el consum i n'evitin el consum en cru, tal i com passa amb els espínacs.

Nitrats: concentracions elevades si el cultiu es desenvolupa en terrenys excessivament fertilitzats amb adobs químics, tal i com passa amb moltes verdures de fulla. En aquests casos el consum no seria recomanable pels infants.

Perfil sensorial

Cuita: recorda clarament als espínacs, però amb matisos diferents.

Crua: gust molt pla, estàndard, i el més destacable seria la seva textura cruixent.

Mètode de cultiu

Un cop establerts, els individus tenen una gran capacitat de proliferació gràcies al creixement vegetatiu mitjançant rizomes. Rebrotaran any rere any, alhora que la població s'expandirà gràcies al creixement vegetatiu i la germinació de nous individus. Per al control de les espècies adventícies es durà a terme una sega o bé cap al mes d'agost o bé cap al mes de gener, en funció de les necessitats.



25min



ARRÒS AMB COLITXOS I VERDURES

Dificultat mitjana

Ingredients

Un bol de colitxos, 1 ceba, 1 pastanaga, 1 remolatxa, 1 xirivia, mitja coliflor, 6 grans d'all, llorer, mig quilo d'arròs, 1 l de brou vegetal.

Procediment



Posem la ceba a la cassola a foc molt lent, amb una fulla de llorer, i anem remenant sovint, amb la cassola tapada fins que la ceba quedi confitada. Hi afegim la pastanaga, la remolatxa, la xirivia i la coliflor, i ho deixem coure tapat durant uns minuts. Quan ja sigui quasi cuit hi tirem els colitxos, coem durant 3 minuts i ho deixem reposar. En paral·lel, en una altra cassola, hi posem un raig d'oli i quan sigui calent hi afegim els alls laminats. Deixem que es torrin bé i hi afegim l'arròs, sense deixar de remenar i amb el foc ben viu, de manera que l'arròs es dori una mica i agafi el color dels alls. Aleshores hi afegim totes les verdures ja cuites i el brou vegetal, deixant coure 10 minuts, fins que l'arròs estigui al punt.



Sonchus oleraceus



- Part emprada: fulles, roseta basal
- Forma de consum: crua, cuïta
- Tipologia de cultiu: anual
- Necessitat de reg: *recomanable* l'espècie es pot desenvolupar en condicions de secà però el reg és recomanable ja que afavoreix el desenvolupament vegetatiu, i per tant l'obtenció de les estructures d'interès (fulles). En conseqüència les zones hortícoles són molt adequades per al cultiu de l'espècie.

Ambient en el qual creix

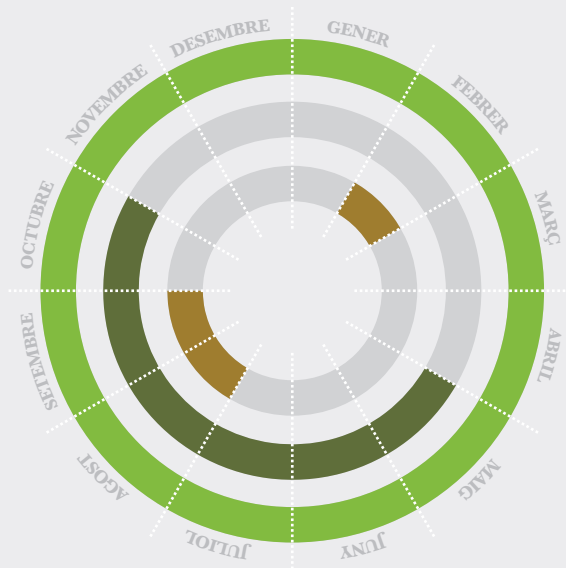
Conreus i horts (preferentment de regadiu), herbassars ruderals.

Fertilitat necessària

Entre moderada i alta. El creixement vegetatiu es veu clarament afavorit per una elevada fertilitat del sòl. Realitzar la fertilització amb fem o compost, i en cap cas amb adobs químics, els quals faran incrementar el contingut de nitrats de les fulles.



Moments de plantació i recol·lecció



- Moment de plantació: propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar entre 0,5 i 1cm.
- Època de recol·lecció de les llavors
- Època de recol·lecció part útil



Valor organolèptic

Consumida en cru assoleix una valoració excel·lent, a l'alçada de l'enciam i l'escarola, amb 9 de cada 10 consumidors afirmant que repetirien. Consumida en truita, o en altres receptes que impliquin cocció però on l'espècie no sigui l'ingredient principal la valoració també és molt bona. Per contra, el seu consum com a verdura no és ben acceptat.

Composició nutricional

Fulles fresques:

Valor energètic: baix (< 40 Kcal / 100 g).

Micronutrients: contingut elevat de K, Fe, Cu i Mn, i contingut moderat de Ca.

Vitamines: contingut elevat de vitamina C.

Perfil sensorial

Fulles joves:	Intensitat de gust		Amarg	
Fulles velles:	Intensitat de gust		Amarg	

En cru, el gust és extremadament similar al de l'enciam.

En cuit bona part del gust es perd, resultant en un perfil organolèptic molt pla, fet que comporta que calgui combinar-la amb altres ingredients de gust més intens per fer-ne atractiu el consum.

Mètode de cultiu

Espècie anual que, si disposa d'una bona disponibilitat hídrica (tal i com passa als horts) i espais lliures (preferentment llaurats) germina durant tot l'any llevat del període estrictament hivernal. Si es deixen fructificar part dels individus, sempre que es prepari el terreny per a la plantació d'hortalisses (llaurada + afemat) tindrà lloc la germinació de lletsons, gràcies a la germinació de les llavors presents al banc de llavors del sòl. L'espècie apareixerà de forma massiva en aquelles zones de l'hort llaurades, afemades, i ben irrigades.



10min



TORRADA DE LLETSONS, FORMATGE DE CABRA I MELMELADA DE SERVES

Dificultat baixa



Ingredients

1 bol de fulles de lletsons, 1 branca de sajolida, 100 g de formatge de cabra, oli d'oliva, melmelada de tomàquet, pa de pagès.

Procediment



Per una banda es tallen les fulles de lletsons molt petites. Per l'altra banda es piquen les fulles de sajolida i es barregen amb el formatge tot creant una massa untable homogènia (per afavorir la mescla s'hi pot afegir una mica d'oli). Untarem la torrada de pa de pagès creant franges de lletsons talladets combinades amb franges de formatge de cabra i sajolida. Per sobre hi posarem la melmelada de tomàquet.

ORTIGA



Urtica dioica



- Part emprada: fulles
- Forma de consum: cuita, o crua triturada
- Tipologia de cultiu: perenne
- Necessitat de reg: si el cultiu es desenvolupa en els ambients on de forma espontània creix l'espècie no cal dur a terme cap tipus de reg. Per contra, si es desitja cultivar en un altre ambient cal procurar una irrigació que permeti mantenir constantment una elevada humitat del sòl.

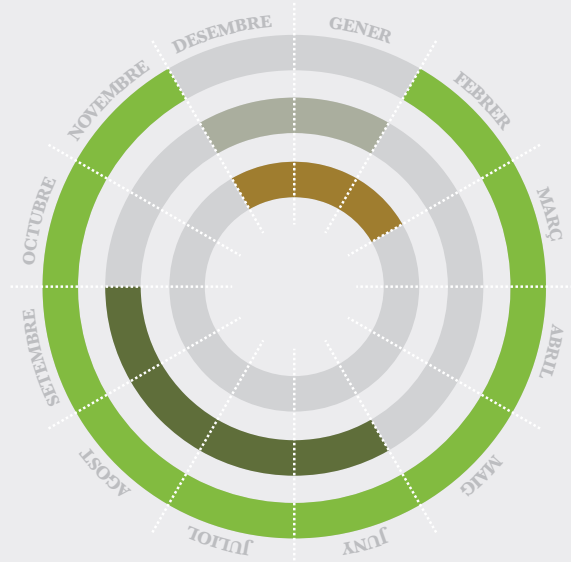
Ambient en el qual creix

Zones de ribera, herbassars ruderals humits, prats nitròfils. En tots els casos prefereix ambients de semi-ombra.

Fertilitat necessària

Elevada, és una espècie de caràcter nitròfil que requereix sòls rics en matèria orgànica, amb una elevada fertilitat per desenvolupar-se. Realitzar la fertilització amb fem o compost, i en cap cas amb adobs químics.

Moments de plantació i recol·lecció



Moment de plantació: propagació mitjançant la sembra de llavors. Enterrar menys de 0,5 cm, o mitjançant el trasplantament de rizomes.

Època de recol·lecció de les llavors

Època de recol·lecció dels rizomes

Època de recol·lecció part útil





Valor organolèptic

Molt bona valoració (equivalent als espinacs) si es consumeix en forma de truita, saltejat, gratinat, o qualsevol preparació en que quedi seca o cruixent. També si es prepara en cru, en forma de pestos o salses. Per contra, no és gens acceptada consumida com a verdura bullida o al vapor, no pel gust sinó per la textura.

Composició nutricional

Fulles fresques:

Proteïnes i lípids: contingut elevat de proteïnes ($> 4 \text{ g} / 100 \text{ g}$), de lípids, i d'àcids grassos poliinsaturats del grup Omega – 3 (principalment àcid α -linoleic), en comparació amb altres vegetals.

Sodi: contingut molt baix de Na ($< 40 \text{ mg} / 100 \text{ g}$).

Micronutrients: contingut elevat de Ca i Mn, contingut moderat de K, Mg, Fe i Cu.

Vitamines: contingut elevat de vitamina C, contingut moderat de vitamina B2, vitamina E, i β -caroté (provitamina A).

Nitrats: concentracions elevades si el cultiu es desenvolupa en terrenys excessivament fertilitzats amb adobs químics, tal i com passa amb moltes verdures de fulla. En aquests casos el consum no seria recomanable pels infants.

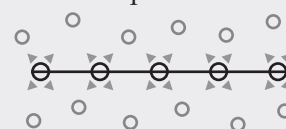
Perfil sensorial

Gust: recorda en certa manera a l'espinaç i a la bleda, però amb matisos clarament diferenciats.

Textura: la rugositat que presenta la fulla genera rebuig si l'ortiga queda tova, mentre que és perfectament acceptada i passa totalment desapercebuda si queda més aviat seca o cruixent, si s'ha saltejat, o si s'ha trossejat o triturat. La substància urticant desapareix, es desnaturalitza, amb la cocció. Si la consumim en cru amb la trituració també aconseguirem que es perdi la capacitat urticant. Per recollir-la es recomana emprar guants.

Mètode de cultiu

Si l'indret escollit per al cultiu de l'espècie és adequat, gràcies al seu creixement rizomatós l'ortiga s'anirà escampant i ocupant l'espai (veure esquema gràfic) de tal forma que pràcticament no serà possible el creixement d'altres espècies. Es pot afavorir el manteniment del cultiu amb una sega anual a l'estiu (després de la disseminació de les llavors) per controlar les espècies adventícies que s'hi hagin pogut establir i alhora afavorir el rebrot de l'ortiga de cara a la tardor. D'aquesta manera es podrà disposar d'un cultiu permanent d'ortigues durant anys.



20min



GRATINAT D'ORTIGUES AMB PANSES I PINYONS

Dificultat mitjana

Ingredients

200 g d'ortigues (només les fulles), 2 cebes mitjanes, panses, pinyons (o nous), formatge ratllat apte per gratinar.

Procediment



Saltegem les cebes, tallades, a foc lent, i quan estan pràcticament cuites hi afegim les fulles d'ortiga i una mica d'aigua. Abaixem el foc al mínim i deixem coure tapat vigilant que no s'enganxi. Quan ja estigui a punt hi afegim les panses i els pinyons, destapem, apugem el foc i saltegem durant un momentet.

Ho posem en un recipient apte per anar al forn, ho cobrim amb el formatge escollit, i gratinem durant 5-8 minuts.

ESPÈCIES SILVESTRES COMESTIBLES A L'ANOIA (I)



Allium roseum
ALL ROSA



Amaranthus retroflexus
BLET NEGRE



Apium nodiflorum
API CAVALLARD



Chenopodium album
BLET BLANC



Chondrilla juncea
ENCIAM DE TRONC



Diplotaxis erucoides
RAVENISSA



Diplotaxis tenuifolia
RÚCULA SILVESTRE



Foeniculum vulgare
FONOLL



Lepidium draba
BÀBOL



Malva sylvestris
MALVA



Mantisalca salmantica
ESCOMBRERA



Papaver rhoeas
ROSELLA



Plantago coronopus
CORN DE CÉRVOL



Plantago lanceolata
PLANTATGE



Portulaca oleracea
VERDOLAGA



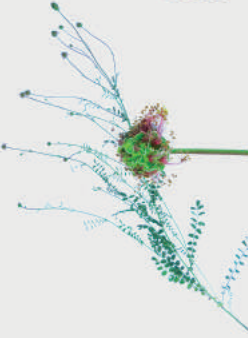
Rorippa nasturtium-aquaticum
CREIXEN



Rubus ulmifolius
ESBARZER



Rumex pulcher
ROMAZA



Sanguisorba minor
PIMPINELLA



Silene vulgaris
COLITX



Sonchus oleraceus
LLETÓS



Urtica dioica
ORTIGA

Les espècies silvestres comestibles són un ingredient més que podem incorporar a la nostra alimentació quotidiana. Aporten colors, gustos i textures que ens permetran diversificar la dieta, alhora que són interessants a nivell nutricional. Consumint-les estarem contribuint també a la diversificació de l'agricultura i a la seva sostenibilitat. Si les recollim, assegurem-vos d'haver-les identificat correctament. Podeu consultar la informació detallada de cadascuna de les espècies a la llista corresponent.